

EDITORIAL ENTRE FOGONES
TIENE EL PLACER DE
PRESENTARLE SU

RECETARIO DE COCINA ANDALUZA





SOLAMENTE PLATOS TIPICOS DE ANDALUCIA



INDICE



- REVUELTO DE NÍSCALO
- LOMO EMPANADO Y COL ESPARRAGÁ
- PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS CON SALSA DE QUESO
- FLAMENQUINES DE PAVO
- MENUDO CON GARBANZOS
- GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO ESCALFADO
- BERZA GADITANA
- CALABACINES RELLENOS DE ATÚN
- GARBANZOS CON CHOCO
- COSTILLAS DE CERDO IBÉRICO CON SALASA BARBACOA
- JABALÍ ESTOFADO A LA CORDOBESA
- SOLOMILLO RELLENO DE BONIATO
- PATATAS PANADERAS CON HUEVO
- HABICHUELAS CON CHORIZO
- SOPA DE CASTAÑAS CON TERNERA Y HONGOS
- PASTEL DE PESCADO Y MARISCO CON BRANDY
- SOLOMILLO AL WHISKY CON AJETES Y UVAS
- PASTA SALTEADA CON ESPINACAS, SETAS Y GAMBAS
- MERLUZA CON NAVAJAS Y SALSA DE ANÍS
- QUESO GRATINADO CON ALCACHOFAS Y JAMÓN
- PASTEL DE MANZANA
- CONSERVAS VEGETALES CON ESCABECHE DE CODORNIZ
- COLIFLOR GUISADA CON BACALAO
- CABALLA CON ESCALIVADA Y PERAS
- LECHUGA CON POLLO CRUJIENTE Y ALIÑO CÉSAR
- PIÑONES CON BUÑUELOS DE BACALAO
- CERDO IBÉRICO CON SALSA DE MIEL
- CROQUETAS DE MORCILLA Y PIÑONES
- HUEVOS ESCALFADOS CON JAMÓN Y SALSA MORNAY
- CONEJO AL VINO TINTO
- ENSALADA DE MANGO Y RAPE
- BACALAO CONFITADO CON AJOS Y GARBANZOS
- FLAN DE QUESO CON FRASNBUESAS
- HIERBAS AROMÁTICAS CON MOLLEJAS DE CORDERO



- ➯ LENTEJAS CON POLLO AL CURRY
- ➯ SOPA DE PANY AJO CON ALBÓNDIGAS DE ARROZ
- ➯ LOMO ASADO CON ACEITUNAS ÁLOREÑAS
- ➯ BIZCOCHO DE PLÁTANO Y NUECES CON POLEÁ
- ➯ JAMÓN CON LANGOSTINOS Y SALMÓN
- ➯ DULCE DE MEMBRILLO
- ➯ EMPANADA DE MORCILLA BLANCA CON HABITAS
- ➯ HUEVOS DE CODORNIZ CON PATATAS Y PIENTOS
- ➯ PEZ VORAZ EN ZARZUELA DE MARISCOS
- ➯ CHORIZO CON MANITA DE CERDO REBOZADAS
- ➯ ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON SETAS
- ➯ JUREL A LA ESPALDA CON VERDURAS EN TEMPURA
- ➯ LENGUADO CON VIEIRAS Y SALSA DE VINO TINTO
- ➯ AGUACATE CON POLLO MARINADO Y PIÑA
- ➯ COQUINAS EN PAPILLOTE CON SARDINAS RELLENAS
- ➯ OSTIONES EN FIDEUÁ CON SARDINAS Y MEJILLONES
- ➯ PIMIENTOS ASADOS CON CHULETITAS DE COLDERO
- ➯ GAMBAS ROJAS CON LASAÑA DE AGUACATE Y SALMÓN
- ➯ LOMO DE ORZA CON ALIÑO DE VERANO
- ➯ MELOCOTONES CON BUÑUELOS FRITOS
- ➯ URTA A LA ROTEÑA CON BERENJENAS
- ➯ BREVAS EN CARPACCIO CON JAMÓN Y QUESO
- ➯ VINO DEL CONDADO EN PONCHE DE FRUTAS
- ➯ MELÓN CON JAMÓN Y CREMA DE QUESO
- ➯ PATATAS A LA IMPORTANCIA CON EMPERADOR Y ALMEJAS
- ➯ GALLOPEDRO CON ESCAMAS DE PATATAS Y VERDURAS
- ➯ PATÉ DE JABALÍ CON SOLOMILLO EN HOJALDRE
- ➯ MORCILLA FRITA CON ARROZ CORTIJERO
- ➯ SANDÍA EN BROCHETAS CON VAINILLA
- ➯ CHOTO AL AJILLO CON PATATAS ROTAS
- ➯ LECHE FRITA CON ANÍS
- ➯ CARRILLADA IBÉRICA GUISADA AL VINO
- ➯ MOLLETE CON BRANDADA DE BACALAO Y NARANJA
- ➯ CREMA FRÍA DE MELÓN CON JAMÓN Y MANZANILLA



- ⇨ CORDERO RELLENO CON FOIE Y PISTACHOS
- ⇨ CONEJO EN TERRINAS Y COMPOTA DE ZANAHORIA
- ⇨ NECTARINA CON ARROZ CREMOSO DE SECRETO IBÉRICO
- ⇨ GAMBAS BLANCAS CON ÑOQUIS DEL MAR
- ⇨ PIMIENTOS CON PATATAS Y BACALAO
- ⇨ CHIVO LECHAL CON GRATÉN DE PATATAS AL ROMERO
- ⇨ TARTA DE QUESO CON SETAS Y TOMILLO
- ⇨ CREMA FRÍA DE PEPINO CON TARTA DE SALMÓN
- ⇨ ALBUR A LA SAL CON BORONIA
- ⇨ TOMATES CHERRYS CON ENSALADA DE CHIPIRONES
- ⇨ GARBANZOS CON PATO ESPINACAS Y PASAS
- ⇨ SALMONETES CON ENSALADA TIBIA DE PUNTILLITAS
- ⇨ PERDICES ESTOFADAS A LA ANDALUZA
- ⇨ PASTEL DE ZANAHORIA CON CREMA DE NARANJA
- ⇨ CREMA FRÍA DE CEBOLLA CON POLLO Y QUESO
- ⇨ CREPES RELLENOS DE MIEL DE CAÑA Y PERAS
- ⇨ PIZZA CRUJIENTE DE ALCACHOFAS Y GAMBAS
- ⇨ TOMATE RELLENO CON LANGOSTINOS Y ENSALADA DE MANZANA
- ⇨ TRUCHA RELLENA DE JAMÓN Y ALUBIAS EN VINAGRETA
- ⇨ FRESA DE LEPE Y CREMA DE ARROZ CON LECHE
- ⇨ SARDINAS EN ESCABECHES CON ENSALADA
- ⇨ CARRILLADA DE RETINTO GUISADA CON PATATAS
- ⇨ TOMATE CON JAMÓN IBÉRICO Y QUESO
- ⇨ AJO BLANCO CON ASADILLA DE VENTRESCA DE ATÚN
- ⇨ CHOCOS DE HUELVA Y SU ARROZ NEGRO
- ⇨ BACALAO EN "PAPILLOTE" CON CARACOLES
- ⇨ ESPÁRRAGOS VERDES CON HOJALDRE Y LANGOSTINOS
- ⇨ POLLO ASADO AL ROMERO
- ⇨ GUISO DE GARBANZOS CON ALMEJAS Y LANGOSTINOS
- ⇨ SOLOMILLO IBÉRICO CON QUESO DE CABRA Y MANZANA
- ⇨ PASTEL DE BERENJENAS
- ⇨ COCIDO ANDALUZ
- ⇨ HABAS CON ALCACHOFAS Y HUEVOS
- ⇨ ATÚN ROJO CON CHIPIRONES Y ESCABECHES



- ➯ CORDERO GUISADO EN RAGOUT CON HONGOS
- ➯ ARROZ CALDOSO DE PESCADO Y MARISCO
- ➯ MIGAS DE PAN DE ALFÁCAR CON MELÓN Y PATO
- ➯ BERENJENAS GRATINADAS
- ➯ LOMO ASADO AL VINO TINTO
- ➯ POLLO A LA NARANJA
- ➯ JIBIA GUISADA CON PATATAS
- ➯ ESTOFADO DE VENADO
- ➯ PRESA IBÉRICA CON SALSA DE PASAS



OLLA DE SAN ANTÓN

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MONACHIL - GRANADA*

INGREDIENTES

- 1/2 Kg. de judías verdes
- 200 g de judías blancas
- 1 cebolla
- 1 pimiento choricero
- 1 cabeza de ajos
- 5 patatas
- 1 hueso de espinazo salado
- 1 hueso de jamón
- 200 g de costilla de cerdo
- 200 g de panceta
- 1 oreja de cerdo
- 1 rabo de cerdo
- 100 g de tocino añejo
- 1 rama de tomillo
- 2 tazas de arroz



PROCESO

Poner las judías blancas en remojo la víspera.

Pelar la cebolla, partirla en cuatro y poner todos los ingredientes, excepto morcilla, arroz y patatas, en una olla al fuego, cubiertos de agua.

(El hueso del espinazo y el del jamón tienen que lavarse siempre antes de añadirlos a la olla)

Dejar cocer a fuego lento por espacio de hora y media.

Pelar las patatas. Trocear 3 patatas y echarlas a la olla con el arroz, las judías verdes y la morcilla.

Cocer 20 minutos.

Las otras 2 patatas, las cortamos por la mitad y, con ayuda de un saca bolas, vamos retirando patata hasta que cada una de las mitades adquiera la apariencia de un pequeño bol.

Hornear estas patatas con aceite de oliva, sal y pimienta durante 35 minutos a 180º C.

EMPLATAR



ALUBIAS ROJAS CON COSTILLAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CORIPE - SEVILLA*

INGREDIENTES

- ½ Kg. de alubias
- 1 Kg. de costillas de cerdo
- 1 morcilla de hígado
- 200 gr. de chorizo
- 200 gr. de panceta
- 1 repollo
- 1 cebolla claveteada
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 4 dientes de ajo
- 2 pimientos choriceros



PROCESO

Poner las alubias al fuego cubiertas con agua fría.

Añadir una cebolla claveteada, una zanahoria, un tomate y la panceta cortada en trozos.

Echar sal y dejar cocer 1 hora.

Dorar las costillas con los ajos fileteados y añadir al guiso.

Escaldar las hojas de berza tres minutos en agua hirviendo con sal y enfriar.

Sacar del guiso e introducir en una jarra la cebolla (sin los clavos), la zanahoria, el tomate y la pulpa del pimiento choricero, que hemos tenido en remojo previamente.

Triturar y devolver al guiso.

Añadir el chorizo y dejar cocer una hora y ½ aproximadamente.

Retirar la piel de la morcilla y deshacer hasta formar un puré.

Extender las hojas cocidas de berza sobre un paño, disponer sobre estas un poco de morcilla de hígado y cerrar con el paño.

Apretando para que las hojas de berza envuelvan a la morcilla.

EMPLATAR



BACALAO CON BERROS Y REMOLACHA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *JEREZ DE LA FRONTERA - CADIZ*

INGREDIENTES



- 3 ramos de berros
- 600 gr. de bacalao
- 150 gr. de bacón
- 2 remolachas cocidas
- 3 puerros
- 2 patatas
- 1 huevo
- Harina
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Lavar bien los puerros y los berros.

Picar los puerros y sofreírlos junto con los berros.

Añadir las patatas troceadas. Cubrir con agua y salpimentar.

Trocear el bacón y dorarlo al fuego hasta que esté bien crujiente.
Para la masa del rebozado mezclar 200 gr. de harina, 1 vaso de agua, 1 yema de huevo y salpimentar.

Reservar al frío.

Dorar las raciones de bacalao al fuego.

Montar 1 clara a punto de nieve y mezclar con la masa del rebozado.

Cortar la remolacha en dados, pasarlos por el rebozado, freírlos y escurrirlos sobre papel de cocina.

Triturar la crema.

EMPLATAR



CALAMARES RELLENOS CON SALSA DE ALMENDRAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CARTAMA - HUELVA*

INGREDIENTES

- 100 gr. de almendras fritas peladas
- 1 Kg. de calamares
- 250 gr. de jamón serrano
- 2 cebollas
- 5 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- 1 vaso de salsa de tomate
- ½ litro de vino blanco
- Perejil
- Pan rallado y harina



PROCESO

Picar una cebolla y rehogarla.

Limpiar los calamares.

Trocear las patas y aletas de los calamares y añadirlos a la cebolla que tenemos al fuego.

Disponer en un bol el jamón picado, tres dientes de ajo picados, los huevos cocidos troceados y el perejil picado.

Añadir el contenido de la sartén, un poco de vino blanco, pan rallado, salpimentar y mezclar bien.

Rellenar los calamares y cerrarlos con ayuda de palillos de dientes.

Pasar por harina, dorarlos al fuego, apartar y reservar.

En la misma sartén rehogamos una cebolla picada y dos dientes de ajo fileteados.

Disponer en una jarra las almendras, el perejil y un vaso de vino blanco. Triturar y añadir al sofrito de cebolla.

Verter la salsa de tomate, un poco de agua y salpimentar.

Disponer los calamares rellenos encima y tapar.

Dejar cocer a fuego lento 25 minutos.

EMPLATAR



CREMA DE CALABACÍN CON QUESO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LA CARLOTA - CORDOBA*

INGREDIENTES

- 250 gr. de queso fresco
- 1,5 Kg. de calabacín
- 150 gr. de jamón serrano
- 2 puerros
- 4 dientes de ajo
- 2 patatas
- 1 vaso de vino blanco
- Orégano
- Harina y huevo batido



PROCESO

Trocear los calabacines y dorarlos.

Añadir el puerro picado y el ajo laminado.

Perlar las patatas y cortarlas en trozos.

Verter el vino blanco y cubrir con agua.

Añadir un poco de orégano, salpimentar y dejar hervir suavemente 15 minutos.

Picar el jamón y reservarlo.

Cortar el queso fresco en dados. Salpimentar y pasar por harina, huevo batido y freír hasta dorar.

Añadir el queso sobrante a la crema, triturar y colar.

EMPLATAR



LOMO DE CERDO EN PEPITORIA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PIZARRA - MÁLAGA*

INGREDIENTES



- 100 gr. de Nueces Pacanas
- 1/2 Kg. de cinta de lomo
- 8 patatas rojas cocidas
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 4 huevos cocidos
- 3 rebanadas de pan
- 1 litro de caldo de pollo
- Perejil, azafrán y pimentón dulce
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Racionar el lomo de cerdo y ponerlo a marinar con ajo laminado, perejil picado, sal, pimienta y un chorro de aceite.

Freír dos rebanadas de pan y reservar.

Disponer el lomo al fuego con la marinada y dorar.

Picar una cebolla, las zanahorias y añadirlas.

Cubrir con caldo y dejar hervir 30 minutos a fuego suave.

Rehogar una cebolla cortada en dados hasta que esté dorada y apartar.

Cortar las patatas cocidas en cuartos y dorarlas en la misma sartén de la cebolla.

Añadir pimentón, sal, pimienta e incorporar la cebolla de nuevo.

Hacer un majado con las yemas de huevo, pan frito y azafrán.

Diluir con caldo y verter en la pepitoria, junto con las nueces pacanas.

EMPLATAR



RODABALLO CON SALSA DE MOSTO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *VILLANUEVA DEL ARISCAL - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 1/4 litro de Mosto
- 1 rodaballo pequeño
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 1 puerro
- 3 dientes de ajo
- 100 gr. de uvas
- ½ litro de nata
- Cebollino fresco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cortar en tiras muy finas el calabacín, la zanahoria, la patata y el puerro.

Filetear los dientes de ajo, dorarlos al fuego con aceite de oliva e incorporar la juliana de verduras.

Salpimentar y dejar cocinar unos minutos.

Racionar el rodaballo y reservar.

Quitar la piel y las pepitas a las uvas.

Hervir el mosto y añadir la nata. Salpimentar y dejar reducir.

Incorporar las uvas y el cebollino picado en el último momento.

Salpimentar los filetes de rodaballo y dorarlos por ambas caras.

Quitarles la piel, introducirlos en la sartén de las verduras y dejar que se terminen de cocinar.

Dorar las pieles, en la misma sartén del pescado, hasta que estén crujientes.

EMPLATAR



ATÚN ENCEBOLLADO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *HUÉCAR - ALMERÍA*

INGREDIENTES

- 1 Kg. de atún
- 1 brócoli
- 12 pimientos de Piquillo
- 4 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de vino blanco
- Laurel y tomillo
- Sal y pimienta



PROCESO

Cortar el atún y dorarlo a fuego fuerte.

Dejándolo crudo en el interior.

Apartar, salpimentar y reservar.

Cortar las cebollas en juliana, filetear 5 dientes de ajo y añadir a la misma cacerola que hemos utilizado para el atún.

Incorporar tres hojas de laurel, sal y pimienta.

Dejar pochar 20 minutos.

Apartar en un recipiente una parte de las cebollas pochadas, añadir el vino blanco, triturar y devolver el contenido a la cacerola del guiso.

Poner el atún sobre la cebolla, añadir el tomillo y cubrir.

Dejar cocer 10 minutos.

Cortar el brócoli en pequeños tallos y hervir en agua con sal durante 8 minutos.

Enfriar en agua con hielo.

En una sartén añadir dos dientes de ajo fileteados, los piquillos enteros y salpimentar.

EMPLATAR



SOPA DE LOS MONTES CON ZANAHORIA MORÁ

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CUEVAS DE SAN MARCOS - MÁLAGA*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de Zanahorias morás
- ½ Kg. de cabeza de lomo
- 200 gr. de jamón serrano
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 4 tomates
- ¼ Kg. de pan
- 1 taza de vino blanco
- 1 cuchara de pimentón dulce, laurel y comino.
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Freír los ajos hasta que estén dorados y retirar.

Cortar la cabeza de lomo y dorar en ese mismo aceite.

Picar la cebolla e incorporarla a la carne.

Añadir el pimiento cortado en juliana, el jamón y rehogar.

Agregar el pimentón dulce y los tomates picados.

Una vez frito el tomate, cubrimos con agua, salpimentar y dejar cocinar 25 minutos.

Pelar las zanahorias morás y cortarlas en rodajas.

Disponerlas al fuego con ½ taza de vinagre, ½ taza de vino blanco, ¼ de taza de aceite, ½ taza de agua, laurel, sal y pimienta en grano.

Mezclar el pan troceado en la sopa y apartar del fuego.

EMPLATAR



HUEVOS ROTOS CON TAGARNINAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ESPERA - CÁDIZ*

INGREDIENTES

- 1 Kg. de tagarninas
- 200 gr. de chorizo
- 100 gr. de morcilla
- 6 huevos
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 5 pimientos rojos
- 4 patatas
- 2 rebanadas de pan frito
- Condimentos (Laurel, pimentón dulce y comino)



PROCESO

Picar las cebollas, los ajos y sofreír con el laurel.

Trocear las tagarninas, añadiendo solo la parte más blanda y superior.

Retirar la tripa al chorizo y la morcilla. Los picamos e incorporamos a la sartén.

Cubrir con agua, añadir sal y dejar hervir.

Engrasar los pimientos rojos con aceite de oliva, salar e introducir al horno precalentado a 180º C. durante 30 minutos.

Quitar la piel y las semillas a los pimientos asados. Cortar en juliana y aliñar con aceite, vinagre, una cucharada pequeña de comino y salpimentar.

Hacer un majado con el pan frito, el pimentón dulce, una cucharada de comino, y caldo.

Triturar y devolver al guiso.

Rallar las patatas peladas.

Escurrir para quitar el exceso de agua y freírlas. Apartar sobre papel de cocina para que escurran.

Añadir los huevos y romperlos

EMPLATAR



COCHINILLO ASADO CON PASTEL DE PATATAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *AÑORA - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- ½ Cochinillo
- 3 patatas
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 1 limón
- 2 huevos
- 100 gr. de manteca de cerdo
- Harina
- Laurel y perejil
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Salpimentar el cochinillo y untarlo con manteca de cerdo.

Precalentar el horno a 180º C.

Disponerlo sobre una rejilla de horno con la piel hacia arriba.

Y la rejilla sobre la bandeja para aprovechar los jugos.

Mezclar agua, el zumo de un limón, laurel, sal y pimienta.

Regar el cochinillo con esta mezcla cada 20 minutos.

Dejar hornear 2 horas aproximadamente.

Pelar, enjuagar y rallar las patatas.

Picar la cebolleta e incorporarla a las patatas.

Añadir el ajo picado y el perejil.

Verter 2 huevos batidos, una cucharada de harina y salpimentar.

Freír con poco aceite, haciendo pasteles finos y dorándolos por cada lado.

Justo antes de servir, gratinaremos el cochinillo durante unos minutos para dejar la piel bien crujiente.

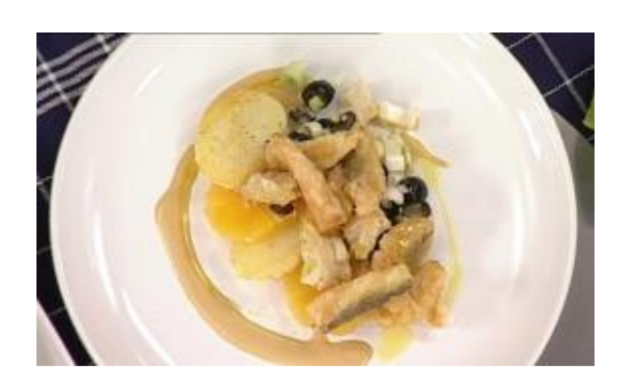
EMPLATAR



ENSALADA DE NARANJAS CON BACALO FRITO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CANTILLANA - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 3 Naranjas
- 400 gr. de bacalao
- 2 patatas
- 2 cebolletas
- 1 taza de aceitunas negras
- 1 pieza de pan
- 2 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- 1 huevo
- 1 taza de aceite de girasol
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cocer las patatas en agua con sal.

Pelar las naranjas y cortarlas en rodajas.

Trocear la cebolleta y las aceitunas y mezclarlas en un bol.

Añadir trozos de pan, el jugo de las naranjas y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Remover y reservar al frío.

Hacer una mayonesa con el huevo y el aceite de girasol.

Hacer una vinagreta mezclando la mayonesa, 2 cucharadas de aceite de oliva, 3 cucharadas de mostaza, dos cucharadas de miel y sal.

Mezclar y reservar en frío.

Pelar las patatas y cortarla en rodajas.

Hacer unos surcos con el cuchillo y dorar al fuego, por ambos lados.

Salpimentar.

Cortar el bacalao en tiras, harinar y freír.

EMPLATAR



CUARRÉCANO (CALABAZA) Y COCHIFRITO DE CORDERO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LINARES - JAÉN*

INGREDIENTES

- 2 Kg. de Carruécanos
- 1 Kg. de cordero
- 1 tripa de chorizo
- 100 gr. de tocino veteado
- 1 cabeza de ajos
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 guindilla
- Perejil
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.



PROCESO

Retirar la cáscara y las pepitas del carruécano y cortarlo en trozos.

Sofreír unos 6 ajos enteros en aceite y, antes que se doren, añadir el carruécano y la guindilla.

Rehogar hasta conseguir una pasta.

Ajustar de sal.

Cortar el chorizo y el tocino en dados. Freírlos y reservar.

Mezclar el chorizo y el tocino con el carruécano ya cocinado.

Reservar

Freír 2 ajos enteros en aceite. Retirarlos y dorar el cordero troceado en ese aceite, removiendo constantemente.

Hacer un majado con los ajos, sal, pimienta, un chorrito de vinagre y una cucharada de pimentón dulce.

Incorporar al cordero.

Rehogar brevemente y añadir un vaso de caldo de carne y perejil picado.

EMPLATAR



CAZUELA DE FIDEOS CON ALMEJAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MOTRIL - GRANADA*

INGREDIENTES



- ½ Kg. de cazón
- ½ Kg. de almejas
- 1 Kg. de gambas
- 250 gr. fideos gordos
- 150 gr. de guisantes
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 4 dientes de ajo
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de tomate frito
- Laurel, azafrán, pimentón dulce

PROCESO

Pelar las gambas y reservar los cuerpos al frío.

Las cáscaras las doramos al fuego, cubrir con agua, añadir sal y dejar hervir unos minutos.

Picar la cebolla y comenzar a sofreírla con el laurel.

Añadir los ajos fileteados y los pimientos verdes picados.

Añadir dos cucharadas de harina, una de pimentón y, seguidamente, el tomate frito.

Añadir al sofrito el caldo de las gambas.

Incorporar al guiso los fideos, los guisantes y el azafrán.

Limpiar el cazón y cortarlo en pequeñas porciones. Lo añadimos y dejamos cocer unos minutos.

Justo antes de servir añadiremos los cuerpos de las gambas y las almejas.

Probar de sal.

EMPLATAR



ARROZ MELOSO DE PATO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BENALUP - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 1 Pato
- 400 gr. de setas de temporada
- 350 gr. de arroz
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 puerros
- 3 tomates maduros
- 2 vasos de vino blanco
- Pimentón dulce, azafrán y tomillo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Deshuesar y trocear el pato, reservando las pechugas.

Tostar la carcasa en el horno a 200º C hasta que esté dorada.

Salpimentar la carne y dorarla con los ajos laminados.

Verter el vino, cubrir con agua, añadir un puñado de sal y la carcasa tostada.

Cortar las pechugas, marinar con aceite, sal, pimienta y reservarlas.

Picar el puerro y sofreírlo con el azafrán.

Añadir las setas y el pimiento picado, una cucharada de pimentón dulce y el tomate troceado.

Incorporar el pato, el tomillo, el arroz y el caldo.

Dejar hervir 15 minutos.

Saltear las pechugas a fuego vivo.

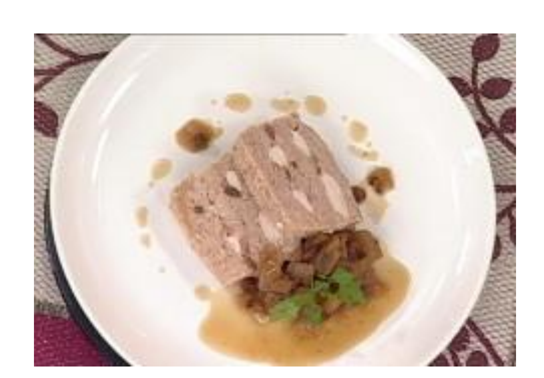
EMPLATAR



PASTEL DE CARNE

LUGAR DE PROCEDENCIA:

INGREDIENTES



- 1 pechuga de pollo entera
- 1,5 Kg. de carne picada (mitad cerdo, mitad ternera)
- 200 gr. de jamón serrano
- 3 cebollas
- 200 gr. de azúcar moreno,
- 150 gr. de uvas pasas
- 3 manzanas
- 3 huevos
- 1 vaso de vino oloroso dulce
- 1 rama de canela, clavos y nuez moscada
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Mezclar la carne picada con ½ cebolla muy picada, 50 gr. de pasas, el vino oloroso, nuez moscada y salpimentar.

Añadir 3 huevos batidos y mezclar.

Cortar el jamón y la pechuga de pollo en tiras.

Disponer en un molde, engrasado previamente, la mezcla de carne picada, intercalando jamón y tiras de pechuga.

Cubrir con aluminio y hornear al baño María. a 200º C. una hora y media aprox.

Sacar el pastel de carne, dejarlo enfriar en el baño María y guardar en la nevera

Pelar el resto de las cebollas y las manzanas.

Trocearlas y disponerlas en una cacerola con las pasas, el azúcar moreno, la canela, 4 clavos, un poco de vinagre y cubrir con dos litros de agua.

Dejar cocer 1 hora, removiendo con frecuencia, hasta conseguir una buena consistencia.

EMPLATAR



MERO CON ALMEJAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *VILLARICOS - ALMERÍA*

INGREDIENTES

- 1 Kg. de mero
- ½ Kg. de almejas
- 4 patatas
- 1cebolla
- 2 dientes de ajos
- 2 huevos cocidos
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de mantequilla
- Harina
- Pimentón dulce



PROCESO

Abrir las almejas con agua y reservar.

Racionar el mero.

Salpimentar, pasar por harina, huevo y dorarlo en aceite. Apartar y reservar.

Picar los ajos y la cebolla y dorarlos en el mismo aceite del mero.

Incorporar una cucharada de pimentón y una de harina.

Rehogar y verter el vino blanco y caldo de las almejas.

Cuando empiece a hervir introducir las raciones de mero en la cacerola y cocer lentamente 10 minutos.

Lavar bien las patatas y hacer cortes a lo largo de éstas.

Disponerlas en una fuente de horno engrasada, introducir ajos laminados en los cortes que le hemos hecho y salpimentarlas.

Colocar un dado de mantequilla encima de cada una de ellas y hornear a 200º C, 30 minutos aproximadamente.

Pelar los huevos cocidos. Cortarlos en cuartos y disponerlos sobre las rodajas de mero junto con las almejas que teníamos reservadas.

Cocer un par de minutos.

EMPLATAR.



CEOQUETAS DE JAMÓN IBÉRICO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *JABUGO / EL REPILADO - HUELVA*

INGREDIENTES

- 300 gr. de jamón ibérico
- 1 hueso de jamón
- 2 cebollas
- 3 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de leche
- 185 gr. de mantequilla
- 185 gr. de harina
- Huevo batido y pan rallado



PROCESO

Picar una cebolla y disponerla al fuego con aceite de oliva.

Pelar los tomates, trocearlos y añadirlos a la cebolla.

Salpimentar y dejar confitar a fuego suave hasta evaporar toda el agua del tomate.

Disponer la leche al fuego con el hueso de jamón.

Picar la otra cebolla y rehogarla al fuego con la mantequilla y dos dientes de ajo picados.

Añadir la harina, remover unos minutos y verter la leche.

Mezclar hasta que desaparezcan los grumos e incorporar el jamón picado.

Salpimentar.

Cuando la masa este cocida, la apartaremos en una fuente y cubriremos con plástico.

Dejar enfriar a temperatura ambiente y guardar después en la nevera.

Amasar y dar forma a las croquetas, ayudándonos de harina.

Pasarlas por huevo batido y pan rallado.

Freír en abundante aceite hasta dorar.

Apartar y escurrir.

EMPLATAR



MENÚ DE NAVIDAD
CANASTILLAS DE ENSALADILLA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TIPICO PLATO EN ANDALUCIA*

INGREDIENTES



- 2 patatas
- 1 zanahoria
- 1 taza de mayonesa
- Aceitunas negras sin hueso
- 1 lata pequeña atún en aceite
- Gambas cocidas
- Sal
- 20 Tartaletas
- 2 pimientos de piquillo y perejil (para decorar)

PROCESO

Cocer las patatas y la zanahoria hasta que estén tiernas.

Retirar la piel y aplastar con un tenedor.

Incorporar el atún escurrido, la sal y remover hasta obtener una masa homogénea.

Pelar las gambas, trocearlas y añadirlas.

Mezclar esta masa con la mayonesa.

Rellenar las tartaletas, disponer una tira de piquillo, una rodaja de aceituna negra y ½ gamba cortada longitudinalmente.

Decorar con perejil en hojas.

EMPLATAR



MENU DE NAVIDAD
CONSOMÉ ANDALUZ

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TIPICO PLATO EN ANDALUCIA*

INGREDIENTES

- 1 pollo de 1,5 Kg. aproximadamente
- 100 gr. de setas de temporada
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 vaso de vino de Jerez
- Laurel y tomillo
- Aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Quitar las pechugas y los muslos al pollo.

Lavar bien la carcasa e introducirla al horno con la cebolla cortada en rodajas, 190º C hasta que esté dorada.

Disponer la carcasa y los muslos al fuego cubiertos con agua fría.

Nada más hervir la retiramos y los lavamos en agua con hielo.

Los volvemos a disponer al fuego, cubiertos con agua fría.

Añadimos al agua las rodajas de cebolla tostadas y un puñado de sal.

Hacer un bouquet garní con el blanco del puerro, la zanahoria, laurel y tomillo.

Añadir al consomé y dejar hervir suavemente 1 hora.

Saltear la carne troceada de las pechugas con las setas cortados en dados.

Salpimentar y reservar.

EMPLATAR



MENU DE NAVIDAD
PESCADO AL HORNO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TIPICO PLATO EN ANDALUCIA*

INGREDIENTES



- ➪ 2 pescados sin la espina central
- ➪ 80 gr. de gambas peladas
- ➪ 1 manojo de espinacas
- ➪ 10 tomates cherrys
- ➪ 6 patatas
- ➪ 1 cebolla
- ➪ 3 dientes de ajo
- ➪ 1 puerro
- ➪ 1 limón
- ➪ 1 vaso de vino blanco
- ➪ Romero
- ➪ Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Filetear los ajos y dorarlos. Incorporar las espinacas y sofreír.

Salpimentar y reservar.

Cortar el puerro en dos, longitudinalmente, y escaldar las hojas en agua hirviendo 20 segundos.

Disponer las hojas de puerro extendidas y sobre éstas el pescado.

Salpimentar el pescado y añadir las espinacas, las gambas peladas, los tomates cherrys partidos en dos y romero.

Cerrar el pescado con ayuda de las hojas de puerro, hacer unos cortes e introducir rodajas de limón.

Engrasar una bandeja de horno y cubrirla con rodajas de patatas, cebolla cortada en juliana, romero y, finalmente, el pescado.

Rociar con vino blanco, salpimentar e introducir en el horno precalentado a 185º C hasta que la espina se separe de la carne.

EMPLATAR.



MENU DE NAVIDAD
PIERNA DE COLDERO AL HORNO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TIPICO PLATO EN ANDALUCIA*

INGREDIENTES



- 1 pierna de cordero
- 4 patatas cocidas
- 5 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- 100 ml. de nata
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 limón
- Romero, laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Dorar la pierna en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Disponer en una bandeja de horno y salpimentar.

Añadir romero fresco, aceite de oliva y los dientes de ajo con piel.

Introducir al horno 1 hora y ½ a 185º C.

En un bol mezclar agua, vino blanco, zumo de 1 limón, laurel, sal y pimienta.

Cada 15 minutos regaremos la pierna con esta mezcla.

Pelar las patatas cocidas y aplastarlas con un tenedor hasta formar una pasta.

Incorporar las yemas de los huevos, la mantequilla y la nata.

Salpimentar y mezclar bien.

Batir las claras a punto de nieve y mezclar con todo lo anterior.

Engrasar los moldes con mantequilla, rellenarlos con la masa de soufflé y hornear 15 minutos a 180º C.

EMPLATAR



MENÚ DE NAVIDAD
PATÉ DE ACEITUNAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TIPICO PLATO EN ANDALUCIA*

INGREDIENTES

- 100 gr. de aceitunas negras
- 1/2 diente de ajo
- 1 anchoa
- 1 cucharada de alcaparras
- 1 limón
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Tostas de pan
- Tomates cherrys y perejil (para decorar)



PROCESO

Disponer en una jarra las aceitunas negras, ½ diente de ajo, la anchoa, las alcaparras, unas gotas de limón y pimienta.

Triturar bien e ir añadiendo el aceite de oliva virgen extra hasta obtener la consistencia de una pasta o paté.

Reservar al frío.

Sobre una tosta de pan disponer el tape nade, un cuarto de tomate cherry y una hoja de perejil.

EMPLATAR



MENÚ DE NAVIDAD
SOPA DE MARISCOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TIPICO PLATO EN ANDALUCIA*

INGREDIENTES

- ¼ Kg. de langostinos
- 100 gr. almejas
- 1 puerro
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- ½ taza de arroz
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 copa de brandy
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Dorar las cáscaras y cabezas de los langostinos.

Añadir el puerro, la cebolla, la zanahoria troceada y flambear con una copita de brandy.

Rehogar y freír el pimentón dulce.

Verter la salsa de tomate y cubrir con agua.

Limpiar el rape y añadir la espina.

Dejar hervir, ajustar de sal y echar un puñado de arroz para espesar.

Dejar cocer 30 minutos a fuego suave.

Sacar la espina del rape, triturar y colar.

Cortar el rape en dados pequeños y sofreírlos junto con las almejas, los langostinos abiertos por la mitad y un poco de caldo de la sopa.

Salpimentar y dejar que se abran las almejas.

EMPLATAR



MENÚ DE NAVIDAD
POLLO RELLENO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TIPICO PLATO EN ANDALUCIA*

INGREDIENTES



- 1 pollo de 2 Kg. deshuesado.
- 250 gr. de carne de cerdo picada
- 100 gr. de champiñones picados.
- 50 gr. de bacón picado
- 50 gr. de jamón serrano
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 rebanadas de pan de molde mojadas en leche
- 50 gr. de pasas
- 1 manzana
- 2 huevos frescos y 1 cocido
- 1 vaso de vino blanco
- Orégano, limón, sal y pimienta

PROCESO

Deshuesar el pollo y salpimentarlo.

Mezclar la carne picada, el bacón, los champiñones, la miga de pan y dos huevos.

Añadir la cebolla y el ajo muy picados.

Disponer en el interior del pollo el relleno de carne, pasas, jamón en tacos, el huevo cocido y gajos de manzana.

Cerrar el pollo.

Colocarlo en una bandeja, con el zumo de un limón, orégano y vino blanco.

Introducirlo en el horno a 200º durante una hora y media aprox.

EMPLATAR



REVUELTO DE NÍSCALO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *SANTA ELENA - JAÉN*

INGREDIENTES

- 500 gr. de Níscalos
- 100 gr. de jamón serrano
- 1 cebolleta
- 4 dientes de ajo
- 5 tomates
- 1 vaso de caldo de carne
- 4 rebanadas de pan de molde
- 3 patatas
- 8 huevos
- Guindilla



PROCESO

Cortar la cebolleta y comenzar a sofreírla con la guindilla.

Filetear tres dientes de ajo y añadirlos junto con el jamón picado.

Limpiar los níscalos. Trocearlos, incorporarlos al sofrito y rehogarlos.

Pelar el tomate, picarlo y sofreírlo con los níscalos.

Verter el caldo de carne, salpimentar y dejar reducir el caldo.

Cortar las rebanadas de pan de molde en forma circular.

Freír las rebanadas, escurrirlas y frotarlas con un diente de ajo.

Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en dados pequeños.

Freírlas en el mismo aceite del pan hasta dorar.

Escurrir y salpimentar.

Lavar bien los tomates y cortarlos en rodajas.

Romper los huevos justo antes de servir.

EMPLATAR



LOMO EMPANADO Y COL ESPARRAGÁ

LUGAR DE PROCEDENCIA: *HUÉTOR – VEGA - GRANADA*

INGREDIENTES



- 1 col
- 8 filetes de lomo de cerdo
- 4 lonchas de jamón cocido
- 4 huevos
- 4 lonchas de queso
- 2 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan
- Harina, huevo y pan rallado
- Condimentos (comino, orégano, tomillo, pimentón dulce)

PROCESO

Cortar la col en juliana muy fina y hervir en agua con sal hasta que esté tierna.

Extender los filetes de lomo en la tabla, salpimentar y rellenarlos con queso en lonchas y jamón cocido.

Colocar otro filete de lomo encima. Pasar por harina, huevo y pan rallado.

Reservar al frío.

Dorar un par de dientes de ajo sin piel y reservar en el mortero.

En el mismo aceite freír un par de rebanadas de pan.

Introducir el pan frito en el mortero y añadir comino, orégano, tomillo, pimentón, sal y pimienta.

El aceite de oliva lo iremos incorporando poco a poco para emulsionar.

Disponer las coles en la sartén caliente y añadir el contenido del mortero.

Freír los filetes empanados y seguidamente, los huevos.

EMPLATAR



PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS CON SALSA DE QUESO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ZUHEROS - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- 200 gr. de Queso
- 12 pimientos del piquillo
- 250 gr. de carne picada
- 4 lonchas de bacón
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Harina
- 2 huevos
- ½ litro de nata
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de caldo de carne
- Perejil fresco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Para el relleno picamos l/2 cebolla, los ajos y el bacón.

Sofreír e incorporar la carne picada.

Añadir una cuchara de harina, rehogar y verter la leche.

Incorporar un poco de queso rallado, salpimentar y dejar enfriar la mezcla.

Para la salsa de queso sofreír la otra mitad de la cebolla.

Añadir el queso cortado en dados y la nata.

Dejar hervir.

Verter el caldo de carne y salpimentar.

Rellenar los pimientos del piquillo.

Pasarlos por harina, huevo batido y freírlos.

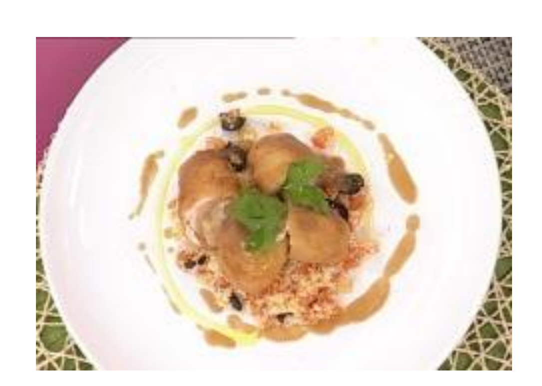
EMPLATAR



FLAMENQUINES DE PAVO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CÁRCHELES - JAÉN*

INGREDIENTES



- ½ Kg. de filetes de pechuga de Pavo
- 200 gr. de fiambre de pavo
- 1 cuña de queso tierno
- 4 ajos tiernos
- 1 penca de apio
- 2 tomates
- Aceitunas negras
- Alcaparras
- 100 gr. de sémola de trigo
- 1 vaso de vino de Málaga
- ½ litro de caldo de carne
- Empanado: Harina, huevo y pan rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Poner a hervir dos vasos de agua con sal.

Picar los ajos tiernos y sofreír.

Añadir el apio picado, el tomate troceado, las aceitunas y las alcaparras
Incorporar dos vasos de cous-cous, mezclar y verter el agua hirviendo.

Tapar y dejar reposar cinco minutos.

Filetear las pechugas de pavo.

Hervir 1 vaso de vino dulce al fuego.

Incorporar el caldo de carne, salpimentar y dejar hervir.

Extender los filetes y salpimentar.

Disponer sobre cada uno de ellos una loncha de fiambre de pavo y un bastón de queso.

Cerrar y apretar con fuerza.

Pasar por harina, huevo, pan rallado con tomillo y freír.

EMPLATAR



MENUDO CON GARBANZOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *EL VISO DEL ALCOR - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 1 Kg. y ½ de tripas de ternera
- 2 manos de ternera
- ¼ Kg. de garbanzos
- 200 gr. de chorizo
- 100 gr. de morcilla
- 1 hueso de jamón
- 3 patatas
- 2 tomates
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- 1 guindilla
- Laurel, yerbabuena y pimentón dulce
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Disponer el menudo, las manitas de ternera, un hueso de jamón, laurel y sal en una cacerola cubiertos con agua fría.

Picar 1/2 cebolla y añadirla.

Cortar una cabeza pequeña de ajos, dorarla al fuego y echarla a la cacerola.

Cuando empiece a hervir incorporar los garbanzos.

Dejar cocer suavemente.

Cortar las patatas en cuadrados pequeños y reservarlas sumergidas en agua.

En la misma sartén de dorar los ajos, añadir la otra mitad de la cebolla muy picada, una guindilla y sofreír.

Añadir una cucharada de pimentón, el tomate pelado y troceado y unas hojas de hierbabuena.

Dejar freír e incorporar al menudo.

Pinchar el chorizo y la morcilla e introducirlos en el caldo.

Freír los dados de patata que teníamos reservados.

EMPLATAR



GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO ESCALFADO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *DALÍAS - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- ⇨ 300 gr. de Guisantes frescos
- ⇨ 100 gr. de jamón serrano
- ⇨ 4 huevos
- ⇨ 200 gr. de langostinos
- ⇨ 150 gr. de bacón
- ⇨ 3 dientes de ajo
- ⇨ 1 cebolla
- ⇨ 2 zanahorias
- ⇨ 1 patata
- ⇨ Comino y perejil
- ⇨ Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Desgranar los guisantes y reservarlos.

Dorar las cáscaras de los langostinos con un poco de aceite.

Cubrir con agua y un puñado de sal.

Picar la cebolla y rehogar.

Trocear y añadir el bacón, las zanahorias y las patatas.

Añadir una cucharada de comino, los guisantes y cubrir con el caldo.

Dejar hervir suavemente 10 minutos.

Picar los langostinos y saltearlos con ajo.

Trocear el jamón e incorporarlo a los langostinos, junto con el perejil picado.

Mezclar este sofrito con los guisantes.

Cascar los huevos sobre los guisantes y dejar cocer hasta que la clara este cuajada.

EMPLATAR



BERZA GADITANA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 300 gr. morcillo de ternera
- 100 gr. de chorizo
- 100 gr. de morcilla
- 100 gr. tocino
- 150 gr. garbanzos
- 150 gr. alubias blancas
- 150 gr. judías verdes
- 100 gr. penca de apio
- 100 gr. penca de acelga
- 1 zanahoria
- 100 gr. calabaza
- 2 patatas
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce y comino
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Poner a hervir el morcillo y el tocino limpios junto con las alubias y los garbanzos.

Quitar las hebras del apio y las acelgas.

Picarlos y añadirlos al guiso.

Hacer un majado con sal y pimienta, dos dientes de ajo, 1 cucharada generosa de pimentón dulce y ½ cucharada de comino molido.

Diluir con caldo del guiso y verter en la cacerola.

Dejar hervir ½ hora, des espumando a menudo.

Trocear el chorizo y la morcilla. Añadir al guiso.

Pelar la zanahoria y las patatas. Trocearlas e incorporarlas a la cacerola.

Limpiar la calabaza, cortarla y mezclar con el resto de ingredientes.

Dejar cocer 20 minutos. Sacar la "pringá", dejarla enfriar y picar.

Disponerla entre dos láminas de masa de empanadillas y cerrar con un tenedor. Dorar al fuego con un poco de aceite.

Añadir las judías verdes limpias al guiso.

EMPLATAR



CALABACINES RELLENOS DE ATÚN

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LA MOJONERA - ALMERÍA*

INGREDIENTES

- 2 calabacines
- 2 latas pequeñas de atún
- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 cebollas
- 3 pimientos rojos
- 4 dientes de ajo
- 2 vasos de tomate frito
- 2 huevos cocidos
- Queso para gratinar
- Aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Cortar los calabacines a la mitad, retirar la pulpa y hervirlos 2 minutos en agua con sal. Enfriar

Picar una cebolla y rehogarla en aceite de oliva. Añadir dos dientes de ajo laminados, la pulpa de los calabacines y dos pimientos rojos picados. Dejar sofreír.

Incorporar un vaso de tomate frito, el atún, las alcaparras, los huevos picados. Salpimentar y apartar.

Engrasar una fuente con aceite y disponer los calabacines.

Rellenarlos y rallar abundante queso por encima.

Hornear a 200º C. durante unos 10 minutos.

Cortar una cebolla y sofreírla con dos dientes de ajo laminados y un pimiento rojo troceado.

Añadir al sofrito un vaso de tomate frito. Salpimentar y triturar. Volver a hervir.

EMPLATAR



GARBANZOS CON CHOCO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ESCACENA DEL CAMPO - HUELVA*

INGREDIENTES



- ½ Kg. de Garbanzos
- ½ Kg. de Patatas
- 1 Kg. de Choco limpio
- 100 gr. de guisantes
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 5 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 baguette
- 1 copa de vino blanco
- 2 litros de caldo de pescado
- Pimentón dulce, azafrán, laurel y perejil.
- Aceite de oliva y sal

PROCESO

Cocer los garbanzos en agua con sal, una cebolla y laurel.

Picar la otra cebolla, el pimiento rojo y 4 dientes de ajo. Rehogarlos con una hoja de laurel.

Cortar el choco en dados e incorporarlo a las verduras.

Añadir una cucharada de pimentón dulce, los tomates troceados y dejamos freír el tomate.

Incorporar una copa de vino blanco y seguidamente, el caldo de pescado.

Pelar las patatas, trocearlas y añadirlas al guiso junto con el azafrán.

Dejar cocer hasta que las patatas y el choco estén blandos.

Terminar el guiso incorporando los garbanzos, los guisantes y ajustando de sal y dejar cocer lentamente 10 minutos.

Batir ½ vaso de aceite de oliva con 1 diente de ajo y perejil fresco.

Cortar el pan en rebanadas y untar con este aceite de perejil.

Tostar las rebanadas en el horno a 190º C.

EMPLATAR



COSTILLAS DE CERDO IBÉRICO CON SALSA BARBACOA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BRÁCANA - GRANADA*

INGREDIENTES



- 2 costillares de cerdo
- 4 patatas
- 4 dientes de ajo
- 2 vasos de Ketchup
- 1 vaso de refresco de cola
- 2 cucharadas de mostaza en grano
- Tabasco
- 150 gr. de mantequilla
- Perejil
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Hacer la salsa barbacoa mezclando la mostaza, el Ketchup, 1 vaso de vinagre, el refresco de cola, unas gotas de tabasco, sal y dos dientes de ajo muy picados.

Disponer al fuego y dejar reducir 1/3 de su volumen. Dejar enfriar.

Lavar las patatas y disponerlas sobre papel de aluminio. Añadir mantequilla, sal y envolverlas. Hornear 35 minutos a 185º C.

Colocar la carne sobre una fuente de horno y verter la salsa por ambas lados. Cubrir y dejar reposar al frío 12 horas.

Introducir la carne al horno precalentado a 210º durante 35 minutos.

Disponer 100 gr. de mantequilla en un bol. Añadir 2 dientes de ajo muy picados y perejil picado.

Mezclar bien y envolver en plástico, dándole forma de rulo. Dejar enfriar en la nevera.

EMPLATAR



JABALÍ ESTOFADO A LA CORDOBESA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MONTORO - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- 1,5 Kg. de carne de jabalí
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 8 zanahorias
- 1 manzana
- 5 dientes de ajo
- 2 tomates
- 4 patatas
- 1 copa de brandy
- 1 litro de vino tinto
- 1 taza de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Laurel, Clavo y Tomillo
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Disponer en un bol la carne de jabalí. Hacer una marinada incorporando la cebolla, la manzana y la zanahoria cortada. Añadir tomillo, 1 hoja de laurel, vino tinto, vinagre, azúcar y aceite de oliva. Dejar reposar en la nevera de 1 a dos días.
Sacar la carne y reservar junto con la cebolla , la zanahoria y el líquido del bol de la marinada.
Dorar la carne. Apartar y reservar.
Trocear 3 dientes de ajo, laurel y el puerro. Añadirlos a la cacerola donde hemos dorado la carne, junto con la zanahoria y la cebolla de la marinada. Rehogar hasta ablandar la verdura.
Verter la copa de brandy y flambear.
Freír la cucharada de pimentón y añadir el tomate troceado. Dejar freír el tomate unos minutos e incorporar jugo procedente de la marinada y dejar hervir.
Volver a introducir la carne de jabalí en la cacerola y cubrir con agua. Añadir un poco de sal y dejar cocer hasta que la carne esté blanda.
Pelar las patatas y cortarlas en cubos. Disponer en un cazo cubiertas de agua con sal. Llevar a ebullición hasta que estén blandas.
Cuando la carne esté tierna, la sacamos de la cacerola y trituramos la salsa con la batidora.
Volvemos a introducir el jabalí en la cacerola y añadimos un clavo. Dejamos hervir suavemente por cinco minutos.
Cuando las patatas, que tenemos al fuego, están tiernas las escurrimos.
En una sartén con aceite de oliva, doramos los dados de patata cocida. Y añadimos un cazo de salsa del jabalí. Mezclar y reservar.
Pelar y cortar cuatro zanahorias en juliana fina y saltearla con aceite de oliva y dos ajos laminados. Salpimentar.



EMPLATAR

SOLOMILLO RELLENO DE BONIATO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *NERJA - MÁLAGA*

INGREDIENTES

- 3 Boniatos
- 4 solomillos de cerdo
- 4 patatas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 vaso de leche
- 2 cucharadas de harina
- 1 vaso de vino Moscatel
- ½ litro de caldo de carne
- Aceite de oliva, sal y pimienta.



PROCESO

Asar los boniatos al horno a 200º C durante 1 hora aprox. Dejar enfriar.

Cocer las patatas peladas y troceadas con 4 dientes de ajo. Escurrir y triturar las patatas y el ajo cocidos por un pasapurés.

Añadir 1 vaso de leche, unas cucharadas de aceite de oliva virgen extra y salpimentar.

Limpiar los solomillos de cerdo, rellenar con el boniato y bridar.

Marcarlos en una sartén, salpimentar y terminar en el horno, 5 minutos a 200º C.

En la misma sartén, sofreír la cebolla picada e incorporar 2 cucharadas de harina.

Añadir el vino Moscatel, dejar hervir y verter el caldo de carne. Salpimentar y triturar.

EMPLATAR.



PATATAS PANADERAS CON HUEVO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *SANTIAGO DE LA ESPADA - JAÉN*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de Patatas
- ½ Kg. de panceta adobada
- ½ Kg. de Judías verdes
- 100 gr. de jamón serrano
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 cabeza de ajos
- 4 huevos
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de ave
- Tomillo y pan rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

PROCESO

Enjuagar las patatas y disponerlas en un bol.

Cortar en juliana 1 cebolla, 1 pimiento rojo y añadirlos a las patatas.
Añadir tomillo, 4 dientes de ajo, salpimentar, remover y disponer las patatas en una bandeja de horno.

Verter 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de caldo de ave, un chorro de aceite de oliva y pan rallado.

Hornear 45 minutos aprox. a 185º C.

Cortar la panceta ahumada y freír suavemente, junto con seis dientes de ajo enteros, removiendo a menudo. Cuando comience a estar hecha, subir la intensidad del fuego y freír hasta que estén crujientes. Reservar.

Limpiar las judías verdes y cortarlas en tiras.

Cocer en agua con sal unos tres minutos y escurrirlas.

Laminar 4 dientes de ajo y dorarlos al fuego. Añadir las judías verdes y saltearlas con el jamón picado. Salpimentar y reservar.

Freír los huevos fritos.

EMPLATAR



HABICHUELAS CON CHORIZO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MECINA BOMBARÓN - GRANADA*

INGREDIENTES



- 150 gr. de habichuelas verdes
- 200 gr. de habichuelas blancas
- 150 gr. de calabaza
- 1 muslo de pollo
- 2 chorizos
- 1 taco de panceta
- 1 taza de almendras crudas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates
- ½ taza de arroz
- Pimentón dulce y comino molido.
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Poner 200 gr. alubias blancas al fuego, cubiertas con agua, junto con daditos de panceta y un muslo de pollo.

En una sartén dorar las almendras y dos dientes de ajo. Apartar y reservar. Trocear el chorizo y dorarlo en la misma sartén de las almendras. Incorporarlos a las alubias.

Picar la cebolla y el tomate y sofreírlos en la misma sartén. Añadirlos al guiso.

Cortar la calabaza e introducirla en el guiso.

Hacer un majado con los ajos, las almendras, pimentón dulce, comino, sal, pimienta y caldo. Verter dentro del guiso.

Añadir un puñado de arroz.

Limpiar, cortar y añadir las habichuelas verdes. Ajustar de sal.

EMPLATAR



SOPA DE CASTAÑAS CON TERNERA Y HONGOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *GALAROZA - HUELVA*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de Castañas
- ½ Kg. de solomillo de ternera
- 150 gr. de hongos
- 1 manojo de espárragos verdes
- 1 cebolla
- ½ tallo de apio
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 copa de manzanilla
- 1 litro de caldo de ave
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Rehogar las castañas peladas con la mantequilla al fuego.

Trocear ½ cebolla, la rama de apio y añadirlo a las castañas.

Cubrir con el caldo de ave y dejar cocer hasta que ablanden.

Limpiar el solomillo de ternera y cortarlo en dados.

Dorar los dados de solomillo con las yemas de los espárragos verdes, salpimentar y apartar.

Picar finamente la otra mitad de la cebolla, y sofreírla en la misma sartén del solomillo, con los tallos de los espárragos.

Añadir los hongos troceados y una copa de Manzanilla.

Incorporar los dados de solomillo, algunas castañas y los espárragos.

Ajustar de sal y reservar.

Triturar la sopa de castañas y colar.

EMPLATAR



PASTEL DE PESCADO Y MARISCO CON BRANDY

LUGAR DE PROCEDENCIA: *JEREZ DE LA FRONTERA - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- Brandy
- 1 cabeza de rape
- 100 gr. de colas de langostinos
- 125 gr. de salsa de tomate
- 6 huevos
- 350 gr. nata
- 1 vaso de mahonesa
- 1/3 de vaso de Ketchup
- 1 naranja
- 1 limón
- Salsa Perrins
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cocer la cabeza de rape en agua con sal. Apartar, dejar enfriar y extraer toda la carne limpia.

Picar los langostinos y saltear a fuego fuerte. Ajustar de sal, verter 1 copa de brandy y flambear. Apartar y reservar.

Triturar el pescado con 300 gr. nata, la salsa de tomate y el jugo de los langostinos.

Mezclar este triturado con los huevos batidos, los langostinos y salpimentar.

Cubrir un molde con plástico, verter la mezcla y hornear a baño María, 120º C. durante aprox. 70 minutos.

Para la salsa rosa mezclar la mahonesa con el Ketchup.

Incorporar el zumo de ½ naranja y unas gotas de limón.

Añadir 2 cucharadas de Brandy de Jerez, 3 cucharadas de nata y un poco de salsa Perrins.

Mezclar todo bien y reservar al frío

EMPLATAR



SOLOMILLO AL WHISKY CON AJETES Y UVAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PADUL - GRANADA*

INGREDIENTES



- 1 copa de whisky
- 800 gr. de solomillo ibérico
- 4 zanahorias
- 2 patatas
- 8 ajetes
- 100 gr. de brotes de soja
- Uvas
- Dátiles
- 2 cucharadas de harina
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 copa de vino blanco
- 1 vaso de caldo de carne
- Laurel, tomillo y comino
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Poner a cocer las zanahorias en rodajas con una patata cortada en dados, un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva.

Pelar una patata y cortarla en finas rodajas. Extender entre papel de horno, verter aceite de oliva y salpimentar. Hornear a 180º C hasta dorar la patata.

Limpiar el solomillo de cerdo, racionarlo y marcarlo al fuego. Apartar, salpimentar y reservar.

En la misma sartén rehogar dos dientes de ajo enteros con una hoja de laurel y tomillo.

Añadir dos cucharadas de harina y verter 1 copa de whisky y 1 copa de vino blanco. Mezclar bien y dejar hervir.

Añadir un vaso de caldo de carne y el jugo de ½ limón. Salpimentar y dejar hervir suave.

Pasar la zanahoria y la patata, que teníamos cociendo, por el pasapurés. Terminar el puré con un toque de vinagre, comino y salpimentar. Poner en un molde individual con un dátil dentro.

Sofreír los ajetes y los brotes de soja. Añadir el solomillo que estaba reservado. Saltear brevemente y mezclar con la salsa de whisky.
Partir uvas a la mitad e incorporarlas al solomillo en salsa.

EMPLATAR



PASTA SALTEADA CON ESPINACAS, SETAS Y GAMBAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *EL CARPIO - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- 250 gr. de Pasta
- 200 gr. de setas de temporada
- 200 gr. de gambas crudas peladas
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 berenjena
- 1 tomate
- ½ manojo de espinacas
- 1 vaso de nata
- 1 cuña de queso
- Albahaca fresca
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cocer la pasta en agua con sal. Enfriar y reservar.

Trocear y sofreír la cebolla, los ajos, las berenjenas y el tomate. Añadir albahaca picada, salpimentar y reservar.

Saltear las setas con 1 diente de ajo picado y salpimentar.

Triturar la mitad de las setas con 1 vaso de nata y reservar.

Añadir las gambas peladas a la sartén de las setas y sofreír ligeramente.

Mezclar la salsa, con las setas, las gambas, las verduras rehogadas y la pasta.

Cubrir un molde con hojas de espinacas, rellenar con la pasta, espolvorear queso rallado y hornear 5 minutos a 190º C.

EMPLATAR



MERLUZA CON NAVAJAS Y SALSA DE ANÍS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CAZALLA DE LA SIERRA - SEVILLA*

INGREDIENTES



- Anís
- 800 gr. de merluza
- ½ Kg. de navajas
- 300 gr. de Setas de temporada
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- ½ limón
- Harina
- ½ litro de caldo de carne
- Perejil
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Sumergir las navajas en agua con sal.

Hacer una vinagreta batiendo perejil, 2 dientes de ajo, jugo de 1/2 de limón, 2 cucharadas de anís, sal, pimienta y aceite de oliva.

Reservar en frío.

Limpiar y racionar la merluza en medallones.

Dorar los medallones de merluza al fuego. Salpimentar e introducir al horno a 190º C durante 10 minutos aprox.

Cortar la cebolleta y sofreírla.

Añadir las setas, una cucharada de harina y cocinar brevemente.

Verter el caldo de carne y salpimentar.

Cocinar las navajas en una sartén con aceite de oliva.

Incorporar la vinagreta cuando se abran.

EMPLATAR



QUESO GRATINADO CON ALCACHOFAS Y JAMÓN

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TEBA - MÁLAGA*

INGREDIENTES



- 100 gr. de Queso de cabra
- 8 alcachofas
- 300 gr. de jamón
- 1 manojo de espinacas
- 3 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 huevo
- 25 gr. de mantequilla
- 25 gr. de harina
- ½ litro de leche
- Orégano
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar las alcachofas y cocerlas en agua con sal y limón hasta ablandar.

Dorar el ajo fileteado con aceite de oliva y añadir las espinacas.

Sofreírlas e incorporar ¼ de litro de leche, sal y pimienta. Triturar y colar.

Retirar el corazón de las alcachofas y rellenar con jamón picado.

Hacer una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche.

Incorporar el queso rallado, ajustar de sal y retirar del fuego.

Añadir la yema del huevo, el orégano y mezclar.

Montar la clara y mezclar con la bechamel de queso.

Verter esta salsa sobre las alcachofas y hornear 20 minutos a 180º C.

EMPLATAR



PASTEL DE MANZANA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *FUENTEHERIDOS - HUELVA*

INGREDIENTES



- 4 manzanas
- 50 gr. de uvas pasas
- 4 bolas de helado de vainilla
- 1 huevo
- 200 gr. de mantequilla
- 250 gr. de azúcar
- 410 gr. de harina
- 1 cucharada de canela en polvo
- Menta y azúcar glas para decorar

PROCESO

Pelar y cortar las manzanas. Saltearlas con 2 cucharadas de mantequilla, 2 de azúcar, 1 de canela en polvo y algunas uvas pasas. Dejar enfriar.

Para la masa quebrada mezclar 250 gr. de harina tamizada, 1 cuchara de agua, 100 gr. de mantequilla, 70 gr. de azúcar, 1 huevo y una pizca de sal.

Amasar y dejar reposar 1 hora.

Extender la masa quebrada y disponer en los moldes, cubriendo la base.

Rellenar con la manzana.

Para el crumble mezclar en un recipiente 130 gr. de azúcar, 160 gr. de harina y 80 gr. de mantequilla; hasta conseguir una masa arenosa.

Disponer esta masa sobre la manzana e introducir al horno 30 minutos a 185º C.

EMPLATAR



CONSERVAS VEGETALES CON ESCABECHE DE CODORNIZ

LUGAR DE PROCEDENCIA: *GÉRGAL - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- ⇨ Mousse de tomate artesana
- ⇨ Berenjenas asadas artesanas
- ⇨ Trilogía de Pimientos artesana
- ⇨ 4 codornices
- ⇨ 2 cebollas
- ⇨ 3 zanahorias
- ⇨ 1 manzana
- ⇨ 4 dientes de ajo
- ⇨ 1 vaso de vino blanco
- ⇨ Tomillo fresco y laurel
- ⇨ Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Escurrir la trilogía de pimientos, trocearlos y rellenar las codornices.

Salpimentarlas, dorarlas al fuego y reservar.

Pelar y cortar las zanahorias y las cebollas en juliana fina.

Disponer la cebolla, las zanahorias, los ajos, el tomillo, laurel, los granos de pimienta y sal en una cacerola.

Añadir el vino blanco, 5 cucharadas de aceite de oliva y ½ vaso de vinagre.

Tapar y dejar cocer a fuego suave 30 minutos.

Para la guarnición, picar la manzana y saltearla al fuego.

Trocear la berenjena y añadirla a la sartén con una rama de tomillo.

Salpimentar.

Calentar la mousse de tomate.

EMPLATAR



COLIFLOR GUISADA CON BACALAO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *VENTAS DE ZAFARRAYA - GRANADA*

INGREDIENTES



- 1 Coliflor
- 400 gr. de bacalao desalado
- 2 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- 70 gr. de harina
- 1 copa de vino de Jerez
- 1 litro de caldo de pescado
- Pimentón dulce y perejil
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Lavar y limpiar la coliflor. Separar los ramos y cocer en abundante agua con sal.

Apartar y enfriar con hielo.

Hacer la pasta de rebozar batiendo dos huevos con una pizca de sal.

Verter ½ vaso de agua, incorporar la harina y mezclar.

Dejar reposar.

Trocear las cebollas y los ajos.

Sofreírlos y añadir el pimiento rojo picado.

Incorporar una cucharada de pimentón dulce y los tomates troceados.

Añadir al sofrito un chorro de vino de Jerez y el caldo de pescado.

Dejar cocer 20 minutos aprox.

Rebozar los ramos de coliflor en la pasta, freír y escurrir.

Añadir la coliflor al guiso.

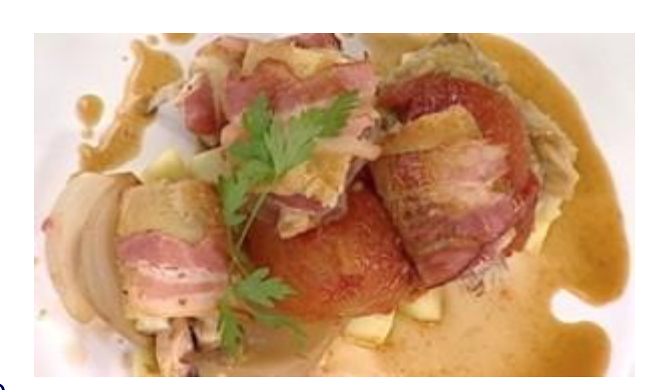
EMPLATAR



CABALLA CON ESCALIVADA Y PERAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *TARIFA - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 300 gr. de Caballa
- 3 berenjenas
- 3 pimientos rojos
- 3 cebollas
- 3 tomates
- 5 ajos
- 3 peras
- 6 lonchas de jamón
- 6 lonchas de bacón
- 4 rebanadas de pan de molde
- 1 cucharada de comino molido
- 1 cucharada de vinagre
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Disponer todas las verduras, a excepción de los tomates, en una bandeja de horno. Verter un chorro de aceite de oliva sobre éstas. Extender el aceite por la superficie de las verduras con ayuda de las manos. Salpimentar y llevar al horno 1 hora a 180º C.

A la ½ hora, añadimos los tomates a la bandeja del horno.

Transcurrida la hora, sacamos las verduras del horno y dejamos enfriar, en la misma bandeja.

Quitar la corteza y aplastar el pan de molde con ayuda de un rodillo.

Cortar el pan en finas lonchas y envolver los troncos de caballa con jamón, pan y bacón. Fijamos con palillos de dientes y reservar.

Limpiar las verduras que hemos horneado y enfriado. Conservando el jugo que han soltado durante su cocción en el horno.

En una jarra, verter este jugo, un diente de ajo de la escalibada, el comino, un chorrito de vinagre y triturar con la batidora. Reservar en un bol.

Cortar la pera, con piel, en gajos. En una sartén saltear los gajos con un poco de aceite de oliva hasta dorar ligeramente. Reservar para el emplatado.

En la misma sartén freír los rollitos de caballa que teníamos reservados.

EMPLATAR



LECHUGA CON POLLO CRUJIENTE Y ALIÑO CÉSAR

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PULPÍ - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- 1 lechuga
- 2 pechugas de pollo
- 1 baguette
- 8 lonchas de jamón
- 8 tomates cherry
- 4 huevos
- 4 anchoas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de queso rallado
- 1 cucharada de mostaza
- ½ taza de harina
- ½ taza de pan rallado
- ½ taza de maíz tostado
- Vinagre de Jerez
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Disponer la lechuga limpia en un bol. Cubrir con un papel de cocina humedecido y reservar en la nevera.

Con la baguette ligeramente congelada, cortar finas rebanadas a lo largo. Disponer estas láminas de pan dentro de un molde de horno. Dándole forma circular.

Disponer las lonchas de jamón entre papel de horno.

Introducir el molde con las rebanadas de pan y las lonchas de jamón al horno, a 175º C. Hasta que el pan esté tostado y el jamón crujiente (aprox. 15 minutos).

Introducir dos huevos en agua hirviendo con sal y dejar hervir 4 minutos. Apartar y enfriar.

Para el aliño César, aplastar en un bol las anchoas y el ajo picado. Añadir las yemas de los huevos pasados por agua y mezclar. Incorporaremos el aceite de oliva, poco a poco, hasta formar una especie de mayonesa.

Añadiremos la mostaza, el vinagre de Jerez, y queso parmesano rallado. Mezclar y reservar al frío.

Salpimentar los filetes de pechuga de pollo y pasarlos por harina, huevo batido y pan rallado mezclado con maíz tostado. Freírlos y escurrir en papel de cocina.

EMPLATAR



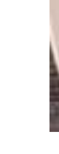
PIÑONES CON BUÑUELOS DE BACALAO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ALMONTE - HUELVA*

INGREDIENTES

Buñuelos de bacalao:

- 50 gr. de piñones
- ¼ Kg. de bacalao
- 2 cebolletas
- 1 patata cocida
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de harina (100 gr.)
- 1 cucharada de levadura el polvo
- 2 huevos
- Perejil y laurel





Guarnición:

- 2 pimientos verdes
- 50 gr. de piñones
- 1 naranja
- 1 cogollo de lechuga.
- ½ vaso de miel de caña
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

En una cacerola pondremos agua, una hoja de laurel y unas gotas de aceite de oliva. Llevar a ebullición. Retirar del calor e introducir el ¼ Kg. de bacalao. Tapar y dejar reposar cinco minutos.
Mezclar 1 taza de harina con 1 cucharada de levadura e incorporar agua de la cocción del bacalao, hasta conseguir la consistencia de una masa.
En otro recipiente machacar una patata cocida con un tenedor. Incorporar el bacalao cocido y machacamos de nuevo con el tenedor.
Picar el cebollino fresco, dos dientes de ajo, dos cebolletas y el perejil. Añadir al recipiente del bacalao, añadir dos huevos y 3 cucharadas de piñones. Mezclar todo bien.
Finalmente mezclar la masa de harina con la de bacalao, echar unas gotas de vinagre y ajustar de sal.
Dejamos reposar la masa unos 10 minutos en la nevera.
Saltear los pimientos verdes en juliana. Añadir los piñones. Salpimentar y reservar al calor.
Freír los buñuelos de bacalao en aceite de oliva. Apartar y escurrir en papel de cocina.

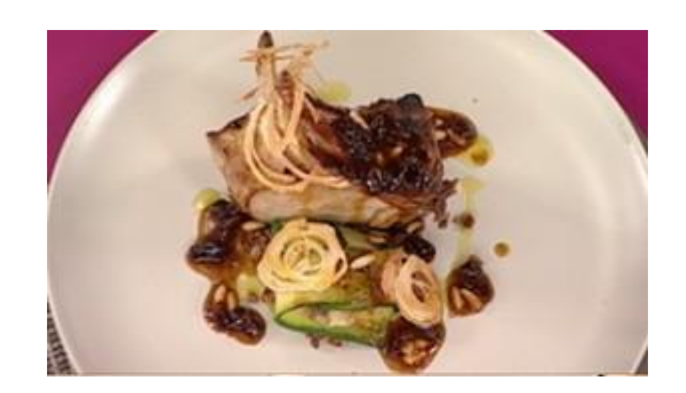
EMPLATAR



CERDO IBÉRICO CON SALSA DE MIEL

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LANJARÓN - GRANADA*

INGREDIENTES



- Miel
- 1,5 Kg. de costillar ibérico
- 4 lonchas de bacón
- 100 gr. de setas
- 2 calabacines
- 2 patatas cocidas
- 1 limón
- 1 cebolla
- 3 cucharadas de azúcar glas
- Pasas y Piñones
- ½ vaso de leche
- ½ vaso de caldo de carne
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cortar y preparar el cerdo ibérico en "doble chuleta". Reservar en un bol.
Hacer una marinada con 3 cucharadas de miel, 3 cucharadas de aceite y el zumo de ¼ de limón. Verter sobre el cerdo y dejar reposar al frío 1 hora.
Cortar la cebolla en rodajas muy finas. Espolvorear con azúcar glas, disponer entre papel de horno y llevar unas 2 horas a 100º C dentro del horno.
Cortar el bacón y las setas en daditos pequeños. Saltearlos y reservar.
Machacar las patatas cocidas en un cuenco, con ayuda de un tenedor. Añadir el bacón y las setas, que teníamos reservados, ½ vaso de leche y salpimentar.
Cortar el calabacín en lonchas finas y sumergir en agua hirviendo unos cinco segundos. Apartar en un bol con agua y con hielo.
Estirar las lonchas de calabacín y rellenar con el puré de patatas, haciendo unos raviolis.
Marcar la chuleta de cerdo, salpimentar e introducir al horno cubierta con papel de aluminio a 185º C. durante 15 minutos.
En la misma sartén del cerdo, dorar los raviolis, apartar y reservarlos. Y en la misma sartén, verter la marinada, donde teníamos la doble chuleta de cerdo, junto con algunas pasas, piñones y ½ vaso de jugo de carne. Dejar reducir y utilizar como salsa.

EMPLATAR



CROQUETAS DE MORCILLA Y PIÑONES

LUGAR DE PROCEDENCIA: *NOALEJO - JAÉN*

INGREDIENTES



- 300 gr. de Morcilla de Noalejo
- 2 manzanas
- 100 gr. de lentejas cocidas
- 1 cebolleta
- 100 gr. pimientos de piquillo
- 1 bol de lechuga
- Piñones
- 3 huevos
- 250 gr. de pan rallado
- 185 gr. de harina
- 185 gr. de mantequilla
- 1 litro de leche
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar la morcilla y trocearla.

Pelar una manzana y cortarla en dados muy pequeños.

Sofreír estos dados en la mantequilla y añadir la harina y la leche.

Remover hasta que hierva la bechamel. Incorporar la morcilla y ajustar de sal.

Dejar reposar la masa en el frío.

Picar los pimientos, la cebolleta y la manzana.

Mezclar en un bol con las lentejas y aliñar con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Reservar al frío.

Moldear la masa de croquetas, pasar por harina, huevo, pan rallado con piñones y freír.

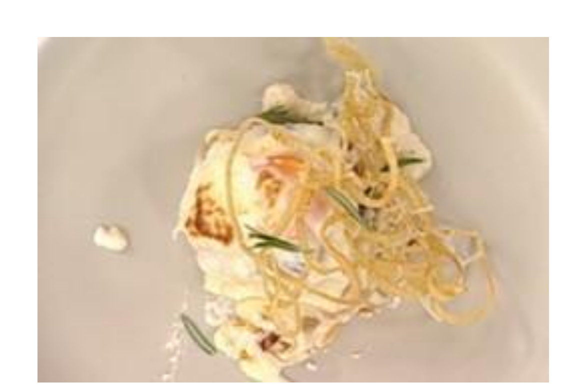
EMPLATAR



HUEVOS ESCALFADOS CON JAMÓN Y SALSA MORNAY

LUGAR DE PROCEDENCIA: *AZNALCÁZAR - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 9 huevos
- 250 gr. de jamón serrano
- 1 cebolla
- 3 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 8 rebanadas de pan de molde
- ½ vaso de tallarines cocidos
- ½ vaso de queso rallado
- 2 nueces de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- ½ litro de leche
- 2 vasos de nata
- Romero, curry
- Aceite de oliva, vinagre sal y pimienta

PROCESO

Cortar la cebolla y los pimientos verdes en juliana.
Sofreírlos con los ajos laminados y una ramita de romero, durante cinco minutos.
Escalfar los huevos en agua hirviendo con sal y vinagre, durante 3 minutos. Apartar en un bol con agua e hielo. Reservar
Cortar el pan de molde con forma circular. Untarlo con mantequilla derretida y tostarlo en una sartén por ambas caras.
En la misma sartén de tostar el pan, freír los tallarines cocidos hasta que estén crujientes. Apartar, salpimentar, espolvorear con curry y queso. Reservar para el emplatado.
Para la salsa Mornay, hacer una bechamel con una nuez de mantequilla, dos cucharadas de harina, ½ litro de leche y salpimentar. Verter ½ vaso de nata con la yema de 1 huevo batida. Incorporar 2 cucharadas de queso rallado y, por último, ½ vaso de nata montada.
Montar una rebanada de pan de molde, refrito de pimientos, otra rebanada de pan, unas lonchas de jamón serrano y, sobre éste, disponer los huevos escalfados.
Verter sobre los huevos la salsa Mornay y llevar al gratinador del horno, a temperatura máxima, durante 2 o 3 minutos.

EMPLATAR



CONEJO AL VINO TINTO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LAUJAR DE ANDARAX - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- 1 litro de vino tinto
- 1 conejo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 200 gr. de panceta ahumada
- 150 gr. de cebollitas francesas
- 8 patatas nuevas
- Perejil fresco y tomillo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Trocear la cebolla, la zanahoria y el puerro, rehogándolos a fuego medio.

Trocear el conejo, haciendo chuletitas con los costillares.

Dorar los trozos, salpimentar e incorporarlos a las verduras.

Verter el vino tinto, el agua y dejar cocer 30 minutos.

Apartar los trozos de carne y triturar la salsa.

Devolver la carne a la salsa y mantener a fuego moderado.

Trocear el tocino y saltearlo junto con las cebollitas francesas.

Añadiéndolo a la carne en salsa.

Pelar y cortar las patatas en rodajas muy finas.

Unir de dos en dos con una hoja de perejil en medio.

Freír en aceite y apartar.

EMPLATAR



ENSALADA DE MANGO Y RAPE

LUGAR DE PROCEDENCIA: *JETE - GRANADA*

INGREDIENTES



- 3 mangos
- 500 gr. de lomo de rape limpio
- 2 aguacates
- 1 granada
- 1 yogurt griego
- 1 bol de lechugas variadas
- Cebollino fresco
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar el rape.

Frotar los lomos limpios con aceite de oliva, sal y pimentón dulce.

Cubrir con plástico film y hervir en agua con sal durante 12 minutos.

Retirar y escurrir el rape. Dejar enfriar en la nevera con peso encima.

Pelar los mangos y sacar la carne.

Cortar algunas láminas de mango y reservar al frío.

Cortar el resto de mango en dados.

Haremos una salsa triturando el mango sobrante con el yogurt griego, aceite de oliva, sal y pimienta.

Limpiar el aguacate.

Cortar un aguacate en láminas y reservar al frío.

El otro aguacate lo cortamos en dados

Hacer una vinagreta con los dados de mango y aguacate, la granada, cebollino, perejil, aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

EMPLATADO



BACALAO CONFITADO CON AJOS Y GARBANZOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MONTALBÁN - CÓRDOBA*

INGREDIENTES

- 1 cabeza de ajo
- 4 tajadas de bacalao
- 200 gr. de langostinos pelados
- 1 puerro
- 1 cebolleta
- 1 rama de apio
- 2 tomates
- 2 patatas
- 250 gr. de garbanzos cocidos
- Guindilla, tomillo, comino y perejil
- Aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Disponer el bacalao, dos dientes de ajo enteros y la guindilla en una cacerola.

Cubrir con aceite

Sacar bolitas de patata con ayuda de un saca bolas.

Añadirlas a la cacerola del bacalao y dejar confitar (=fuego muy suave, sin que llegue a hervir).

Por otro lado, trocear y sofreír dos dientes de ajo, la cebolleta, el apio y el tomillo.

Rehogar unos minutos e incorporar el tomate cortado en dados pequeños.

Dejar freír el tomate y añadir los garbanzos cocidos, los langostinos pelados, comino y salpimentar. Reservar para el emplatado.

Cortar el puerro en finas tiras y freírlo.

Escurrir y salpimentar.

Cocinar el bacalao al pilpil; apartándolo en una cazuela y añadiendo aceite poco a poco, de la cacerola donde se confitó, sin parar de menear la cazuela, hasta obtener consistencia de mayonesa.

Ajustar de sal y reservar.

EMPLATAR



FLAN DE QUESO CON FRASNBUESAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MOGUER - HUELVA*

INGREDIENTES



- 100 gr. de frambuesas de Moguer
- 300 gr. de queso crema
- 3 huevos
- 2 rebanadas de pan de molde
- 1 taza de leche condensada
- 380 gr. azúcar
- 2 limones
- 1 naranja
- 75 gr. harina
- 75 gr. mantequilla
- Agua

PROCESO

Hacer un caramelo con 150 gr. de azúcar, 75 gr. de agua y un jugo de ¼ de limón al fuego.

Cubrir la base del molde y dejar enfriar.

Mezclar el pan de molde sin corteza, los huevos, el queso crema y la misma cantidad de agua que de leche condensada.

Batir y verter sobre el molde.

Introducir en el horno al baño María a 100º C - 120ºC. Aprox. 60 minutos.

Disponer al fuego algunas frambuesas con 2 cucharadas de azúcar. Dejar cocer, batir y reservar al frío.

Para la galleta mezclar 200 gr. de azúcar, 75 gr. de mantequilla, 75 gr. de harina, el zumo de un limón y la ralladura de éste y de una naranja.

Extender capas finas sobre papel de horno, y hornear a 175º C hasta que tome color.

EMPLATAR



HIERBAS AROMÁTICAS CON MOLLEJAS DE CORDERO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BERJA - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- ⇨ Perejil, Tomillo, Perifollo, Laurel, Cebollino, Eneldo.
- ⇨ ¾ Kg. de mollejas de cordero
- ⇨ 2 Naranjas
- ⇨ 2 patatas cocidas
- ⇨ 1 limón
- ⇨ 2 tazas de harina
- ⇨ 4 huevos
- ⇨ ½ vaso de nata
- ⇨ 1 vaso de caldo de carne
- ⇨ 1 taza de azúcar
- ⇨ Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Tener las mollejas, en la nevera, sumergidas en agua fría durante unas dos horas. Disponerlas al fuego en un cazo con agua fría, sal, laurel y tomillo y el zumo de ½ limón. Dejar hervir un par de minutos y apartar en agua con hielo.

Para la masa de hierbas aromáticas…Pelar las patatas cocidas. Dentro de un bol, aplastarlas con ayuda de un tenedor. Añadir una taza de harina, los huevos, la nata y las hierbas aromáticas picadas. Incorporar las claras batidas, salpimentar y reservar al frío.

Limpiar las mollejas

En un cazo al fuego haremos un caramelo con 1 taza de azúcar, jugo de ¼ de limón y dos cucharadas de agua. Cuando tenga color dorado, verteremos el contenido sobre papel de horno. Dispondremos papel de horno sobre el caramelo y extenderemos con un rodillo, hasta formar una fina lámina de caramelo. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

En una sartén antiadherente, verter la masa de hierbas aromáticas. Dorar por ambas caras y reservar para el emplatado.

Enharinar y saltear las mollejas con aceite de oliva.

Limpiar las naranjas y sacar gajos.

Glasear las mollejas con caldo de carne, salpimentar y añadir los gajos de naranjas.

EMPLATAR



LENTEJAS CON POLLO AL CURRY

LUGAR DE PROCEDENCIA: *SETENIL DE LAS BODEGAS - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 200 gr. de lentejas
- 2 pechugas de pollo
- 200 gr. de arroz
- 1 cebolla claveteada
- 1 tomate
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 5 dientes de ajo
- 1 yogur natural
- Perejil fresco.
- Curry y pimentón dulce
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Poner las lentejas al fuego con la cebolla, el tomate, el puerro y una zanahoria. Cubrir con agua y sal.

Por otro lado cortar la otra zanahoria en dados pequeños e incorporar a las lentejas. Dejar cocer, des espumando de vez en cuando.

Cortar las pechugas de pollo y marinarlas con el yogurt, curry, sal y pimienta. Reservar al frío.

Triturar las verduras de las lentejas.

Dorar dos ajos laminados en aceite. Añadir pimentón dulce y verter el triturado de las verduras.

Verter este sofrito dentro de las lentejas.

Sofreír tres ajos laminados con el arroz. Añadir agua, sal y abundante perejil picado. Cocer 15 minutos.

Enharinar la carne del pollo marinada y freírla en aceite de oliva. Apartar y escurrir.

EMPLATAR



SOPA DE PANY AJO CON ALBÓNDIGAS DE ARROZ

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LAS CABEZAS DE SAN JUAN - SEVILLA*

INGREDIENTES



- Pan de Las Cabezas de San Juan
- 50 gramos de jamón
- 50 gramos de chorizo
- 8 dientes de ajo
- 2 tazas de arroz cocido
- 1 sobre de mozarella rallada
- 4 huevos
- 1 litro de caldo de ave
- 1 cucharadita de pimentón y perejil fresco
- Pan rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cortar el pan por un extremo, a modo de tapadera, y quitarle toda la miga.

Espolvorear la tapadera de pan con queso y gratinar en el horno junto con el pan hueco.

Cortar el jamón y el chorizo en dados.

Sofreír 6 dientes de ajo fileteados con el jamón y el chorizo.

Añadir pan cortado en dados y la miga sobrante, el pimentón dulce y el caldo de ave.

Dejar hervir a fuego suave y añadir 4 huevos.

Mezclar el arroz cocido con 2 cucharadas de queso rallado, 2 dientes de ajo y perejil picado.

Añadir dos huevos, sal, pimienta y mezclar hasta conseguir una pasta consistente.

Hacer bolitas, pasarlas por huevo batido, pan rallado y freír.

EMPLATADO



LOMO ASADO CON ACEITUNAS ÁLOREÑAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ÁLORA - MÁLAGA*

INGREDIENTES



- 1 taza de aceitunas verdes sin hueso
- 1 centro de cabezal de cerdo
- 5 lonchas de bacón
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 3 patatas cocidas
- ¼ de Kg. de peras de San Juan
- 1 cucharada de harina
- ½ taza de almendras tostadas
- 1 taza de azúcar
- 1 litro de vino blanco
- 1 litro de caldo de carne
- Canela en rama y clavo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Salpimentar y dorar la ternera en una cacerola con aceite de oliva. Apartar y reservar.

Misma cacerola sofreír la cebolla en brunoise, dos dientes de ajo y el bacón troceados. Añadir la zanahoria en media juliana. Incorporar la harina y tostar brevemente.

Añadir una copa de vino blanco, el caldo de carne y las aceitunas.

Volver a introducir la ternera en la cacerola. Cocer a fuego medio, tapada, unos 30 minutos, regando de vez en cuando con el jugo de la cacerola.

Pelar las peras de San Juan y disponerlas en un cazo con el resto del vino blanco, una taza de azúcar, una rama de canela y un clavo. Dejar hervir hasta que estén tiernas.

Pelar las patatas cocidas y cortarlas en Puente Nuevo. En una sartén dorarlas con aceite de oliva, salpimentar.

EMPLATAR



BIZCOCHO DE PLÁTANO Y NUECES CON POLEÁ

LUGAR DE PROCEDENCIA: *VILLAVERDE DEL RIO - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 200 gr. de harina
- 1 tableta de chocolate blanco
- 1 banana
- 2 plátanos
- 1 limón
- 1 huevo
- 50 gr. de nueces
- 50 gr. de mantequilla
- ½ litro de leche
- 75 gr. de azúcar
- 35 gr. de azúcar moreno
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 cucharada de levadura
- 1 rama de canela
- 1 cucharada de matalahúga
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Para la masa del bizcocho, mezclar 135 gr. de harina con una pizca de sal y una cucharada de levadura.

Mezclar 50 gr. de mantequilla con 35 gr. de azúcar blanca y 35 gr. de morena. Y cuando estén bien homogéneas, añadirles la mezcla de harina y levadura que teníamos preparada.

Incorporar el huevo, los plátanos machacados y las nueces peladas. Mezclar todo bien.

Verter la masa en los moldes individuales, cubiertos con mantequilla y harina, y dejar reposar al frío 15 minutos.

Para la poleá de chocolate blanco poner a cocer ½ litro de leche con una rama de canela, corteza de medio limón y dos cucharadas de azúcar.

Verter 1 vasito de aceite de oliva en una sartén y ponerla a fuego medio. Añadir una cucharada de matalahúga y freír brevemente. Incorporar 60 gr. de harina y trabajarla al fuego como si fuese una bechamel.

Añadir, finalmente, la tableta de chocolate blanco y dejar que se derrita e integre completamente. Reservar.
Pelar y cortar la banana en tiras muy pequeñas. Freírlas y escurrir.

EMPLATAR



JAMÓN CON LANGOSTINOS Y SALMÓN

LUGAR DE PROCEDENCIA: *SERÓN - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- ¼ de jamón
- 100 gr. de tocino de jamón
- 4 supremas de salmón
- 8 langostinos
- 1 bote de huevas de mujol
- 1 cebolla pequeña
- 1 puerro
- 1 calabacín
- 1 manojo de espinacas frescas
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- ½ litro de nata
- Cebollino y albahaca fresca
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Derretir tocino de jamón en el microondas y dejar atemperar.

Para el blini de jamón… Montar un par de claras de huevo a punto de nieve e ir incorporando el tocino de jamón derretido, poco a poco. Echar pimienta y extender en un plato.

Introducir el plato en el microondas a máxima potencia durante 1 minuto. Reservar

Envolver los langostinos pelados en lonchas de jamón. Fijar con palillos de dientes y reservar.

Limpiar y racionar el salmón fresco.

Sofreír la cebolla picada. Añadir la nata. Dejar reducir a fuego suave y, justo antes de emplatar, incorporar el caviar y el cebollino picado.

Dorar el blini y reservar.

Dorar el salmón, el puerro y calabacín en rodajas, y salpimentar. Añadir a la sartén los langostinos con jamón y albahaca fresca.

Saltear las espinacas frescas con los ajos laminados y jamón picado. Salpimentar

EMPLATAR



DULCE DE MEMBRILLO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PUENTE GENIL - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- 2 Kg. de membrillos.
- 1 queso pequeño de oveja.
- Azúcar.
- 1 taza de nueces.
- 1 manzana.
- Agua

PROCESO

Lavar bien los membrillos y cocerlos en agua hasta que estén tiernos.

Escurrirlos, retirar la piel y los corazones, cortarlos en trozos y pasarlos por un pasapurés.

Medir la pulpa obtenida y añadir un poco más de la mitad de azúcar.

Cocer a fuego medio hasta que pierda la humedad, removiendo con una cuchara de madera.

Disponer el dulce de membrillo en moldes y dejar enfriar.

Vaciar el queso, cortarlo en cubos y mezclar con las nueces.

EMPLATAR



EMPANADA DE MORCILLA BLANCA CON HABITAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PEAL DE BECERRO - JAÉN*

INGREDIENTES



- ½ Kg. de morcilla blanca
- ¼ Kg. de habitas baby
- 2 manzanas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates
- 1 huevo
- ½ Kg. de harina
- 1 tacita de leche
- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 vaso de mayonesa
- 1 cucharada de azúcar
- Tomillo y comino molido
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Sofreír dos ajos laminados con la cebolla cortada en juliana. Añadir el pimiento rojo y verde troceados. Continuar rehogando.

Limpiar la morcilla blanca, trocearla y añadirla al sofrito de verduras, junto con una rama de tomillo.

Incorporar los tomates troceados, una pizca de azúcar y salpimentar.

Hacer un volcán con 1/2 Kg. de harina. Incorporar en el centro 1 tacita de leche, 1 vasito de aceite y un poco de sal y comino. Amasar hasta que la masa no se quede pegada en los dedos.

Extender la masa y rellenar con el sofrito de morcilla. Disponer otra capa de masa encima y sellar con ayuda de agua.

Pintar la masa con huevo batido e introducir al horno a 180º C durante unos 15 minutos.

Saltear las habitas baby, la manzana troceada en dados (sin pelar) y salpimentar. Reservar para el emplatado.

EMPLATAR



HUEVOS DE CODORNIZ CON PATATAS Y PIENTOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *JABAQUINTO - JAÉN*

INGREDIENTES



- 12 huevos de codorniz
- 8 codornices
- 2 cebollas (1)
- ½ Kg. de setas variadas
- 100 gr. de jamón serrano
- 2 pimientos rojos (1)
- 2 dientes de ajo
- 2 remolachas (1)
- 8 patatas nuevas
- 1 manzana
- 2 limones
- 1 cucharada de mostaza
- Pistachos
- Tomillo fresco, cebollino
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Sofreír 1 cebolla y los hongos picados, junto a una hoja de laurel.

Cortar jamón serrano y manzana, con piel, en dados y añadir al sofrito de hongos. Salpimentar y reservar.

Rellenar las codornices y dorar al fuego con tomillo.

Disponerlas en una bandeja de horno y rociar con jugo de un limón

Disponer en la misma bandeja, el pimiento rojo con aceite de oliva y sal.

Cortar las patatas en cuadrados y vaciarlas por un extremo, dejándolas huecas. Dorarlas en la misma sartén de las codornices y colocarlas en la misma bandeja de horno que éstas.

Introducir en el horno a 200º C. durante 20 minutos.

En un cuenco, haremos la vinagreta, introduciendo 2 dientes de ajo muy picados, remolacha cortada en daditos, el jugo de ½ limón, una cucharada de mostaza, cebollino picado, aceite de oliva y pistachos.

Finalmente, freír los huevos de codorniz con un poco de sal y pimienta.

EMPLATAR



PEZ VORAZ EN ZARZUELA DE MARISCOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ALGECIRAS - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de pez voraz
- ¼ Kg. de langostinos
- 12 chipirones
- 100 gr. almejas
- 200 gr. mejillones
- 1 puerro
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 huevo
- 1 paquete de fideos de arroz
- ½ taza de arroz
- ½ baguette
- 1 vaso de alioli
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 copa de brandy
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Para la sopa de marisco, dorar las cáscaras y cabezas de los langostinos.

Añadir el puerro, la cebolla y la zanahoria troceada. Flambear con una copita de brandy. Rehogar y freír el pimentón dulce. Verter la salsa de tomate y cubrir con agua.

Dejar hervir, ajustar de sal y echar un puñado de arroz para espesar.

Limpiar y racionar el pescado.

Triturar la sopa de marisco. Colar y reservar al calor.

Dorar el pescado y los chipirones limpios. Salpimentar.

Verter sobre el pescado la sopa de marisco e incorporar las almejas y los mejillones. Tapar y dejar cocer a fuego suave.

Disponer los langostinos en brochetas. Salpimentar. Pasar por clara de huevo y rebozar con fideos chinos. Freír, apartar y escurrir.

EMPLATAR



CHORIZO CON MANITA DE CERDO REBOZADAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *COLMENAR - MÁLAGA*

INGREDIENTES



- 150 gr. de chorizo
- 6 manitas de cerdo
- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan
- 1 tazas de harina (100 gr./ ½ litro)
- ½ taza de mantequilla (100 gr./ ½ litro)
- 1 vaso de leche (1/4 litro)
- Almendras
- Pistachos
- 2 ñora
- Laurel y clavo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Introducir al horno tres tomates y tres dientes de ajo, a 180º C durante 15 minutos.
Y poner dos ñora cubiertas de agua para rehidratarlas.
Cocer las manitas de cerdo en agua fría cinco minutos.
Escurrir y disponer en una cacerola con agua, laurel y clavo. Y dejar hervir unas 2-3 horas.
Una vez tiernas, deshuesarlas y picarlas con el cuchillo.
Hacer una bechamel, rehogando la zanahoria y el puerro picado en la mantequilla. Añadir la harina y, posteriormente, un poco de leche y un poco del agua de cocción de las manitas.
Incorporar las manitas y el chorizo troceado. Ajustar de sal y pimienta.
Con el plástico film, hacer rulos con la bechamel y dejar enfriar en la nevera.
Triturar los tres tomates y los dientes de ajo asados, añadir la carne de las ñora, el pan frito, las almendras, aceite, vinagre, sal y pimienta. Reservar.
Racionar el rulo de bechamel en medallones. Pasar por harina, huevo, pan rallado y pistachos molidos.
Freír hasta dorar.
En la misma sartén freír rodajas de remolacha. Apartar y escurrir.

EMPLATAR



ALBONDIGAS DE POLLO EN SALSA CON SETAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ÍLLORA - GRANADA*

INGREDIENTES



- 1 Pollo
- 200 gr. de setas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 2 patatas
- 1 pera
- 3 rebanadas de pan de molde
- 2 huevos
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 vaso de vino tinto
- Harina
- ½ vaso de leche
- Laurel, perejil, curry e hinojo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Introducir la carcasa del pollo tostada en una cacerola con hinojo, laurel, zanahoria, sal y pimienta. Dejar cocer a fuego suave 45 minutos.
Mezclar en un bol 3 rebanadas de pan de molde y ½ vaso de leche, mezclar bien hasta que la miga esté empapada.
Añadir muy picados los dientes de ajo, perejil, y la carne del pollo. Mezclar bien.
Incorporar las setas muy picadas y los huevos. Salpimentar y mezclar bien.
Hacer pequeñas bolas con la masa obtenida. Pasarlas por harina y freír. Apartar y escurrir.
Disponer la cebolla picada al fuego. Incorporar el pimiento verde y la zanahoria troceados. Añadir una cucharada de harina y, seguidamente, la salsa de tomate y un poco de curry.
Verter el vino tinto y, tras dejar hervir, cubrir con nuestro caldo de pollo. Dejar hervir 10 minutos Introducir entonces las albóndigas dentro de la salsa y dejar cocinar otros 10 minutos.
Pelar y cortar la patata en largos bastones. Freír, apartar y salpimentar.
Cortar una pera, con la piel, en dados. Y justo antes de servir, incorporar a las albóndigas en salsa.

EMPLATAR



JUREL A LA ESPALDA CON VERDURAS EN TEMPURA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CALETA DE VÉLEZ - MÁLAGA*

INGREDIENTES



- 4 piezas de Jureles
- 5 zanahorias
- 12 espárragos verdes
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 huevo
- 1 taza de harina
- 1 cucharada de azúcar
- 1 vaso de gaseosa
- Piñones
- Comino, laurel, tomillo y ajonjolí
- Perejil fresco y guindilla
- Aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Pelar las zanahorias y cortar en rodajas. Ponerlas en un cazo con dos ajos marinados, el comino, el azúcar, el laurel y el tomillo. Salpimentar y añadir agua hasta cubrir.

Cocer a fuego lento hasta que se haya evaporado casi toda el agua.

Para la masa de tempura, mezclar en un bol un huevo, una taza de harina, una pizca de sal y azúcar, 1 taza de gaseosa aproximadamente y ajonjolí.

Reservar al frío.
Limpiar los jureles.

Apartar las zanahorias en un cuenco y aliñar con aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta y perejil picado. Dejar enfriar.

Rebozar en la masa de tempura y freír los espárragos verdes, los pimientos rojos y las berenjenas en tiras.

Dorar los jureles a la espalda. Salpimentar y apartar.

En la misma sartén del pescado, hacer un refrito con aceite de oliva, ajo laminado, vinagre, guindilla y perejil picado con piñones.

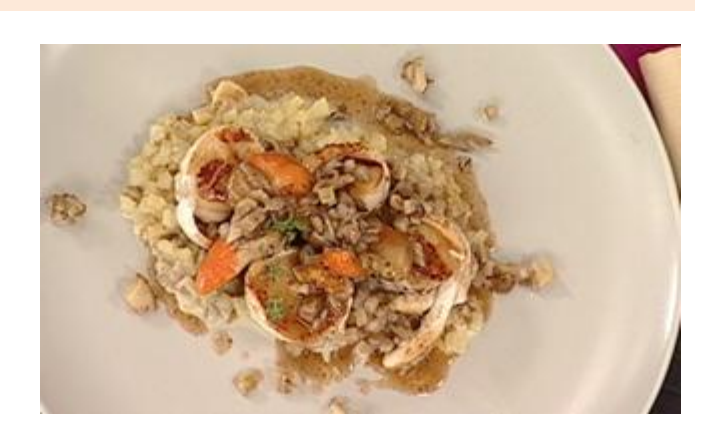
EMPLATAR



LENGUADO CON VIEIRAS Y SALSA DE VINO TINTO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *AYAMONTE - HUELVA*

INGREDIENTES



- 4 Lenguados
- 16 vieiras
- 400 gr. de setas
- 3 chalotas
- 2 zanahorias
- 2 cebolletas
- 4 dientes de ajo
- 4 patatas
- 1 nuez de margarina
- ½ vaso de nata
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 litro de caldo de ave
- 1 litro de vino tinto
- 1 copa de vino blanco
- Tomillo
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar el lenguado. Envolver cada filete alrededor de una vieira limpia y fijar con un palillo de dientes. Reservar al frío.
Para la salsa de vino tinto…picar las chalotas, la zanahoria y la cebolleta. Sofreír estas verduras con tomillo fresco y un par de dientes de ajo. Cuando estén bien sofritas, añadir las espinas del lenguado y rehogar ligeramente.
Incorporar un vaso de salsa de tomate y verter un litro de vino tinto, una copa de vino blanco del Condado. Dejo reducir el vino e incorporo un litro de agua.
Dejaremos al fuego hasta que reduzca el caldo y obtengamos la consistencia de una salsa.
Colar la salsa y mantener al calor hasta el emplatado.
Saltear las setas (sartén pequeña) con dos dientes de ajo laminados. Salpimentar y reservar.
Cortar la patata en dados muy pequeños, del tamaño de un grano de arroz. Reservar en un bol con agua.
En una sartén sofreír 1 cebolleta muy picada. Añadir los daditos de patata y cubrir con caldo de ave. Ir removiendo.
Incorporar ½ vaso de nata y la mitad de las setas salteadas. Ajustar de sal y pimienta e incorporar caldo cada vez que lo necesite.
Cuando la patata esté blanda, añadir una nuez de mantequilla y remover fuera del fuego.
Dorar los medallones de lenguado y vieiras. Salpimentar.

EMPLATAR



AGUACATE CON POLLO MARINADO Y PIÑA

LUGAR DE PROCEDENCIA:

INGREDIENTES



- 3 Aguacates
- 2 pechugas de pollo
- 1 piña pequeña
- 2 tomates
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 1 limón
- 2 rebanadas de pan de molde
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel de caña
- Perejil fresco y Orégano
- 1 taza de aceite de girasol
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Pelar y cortar el aguacate en pequeños dados. Disponer en un cuenco y mezclar con el zumo de ¼ de limón.
Añadir el tomate y la cebolleta, ambos picados, y mezclar con el aguacate.
Picar el perejil fresco y añadirlo también. Salpimentar y verter un par de cucharadas de aceite de oliva. Mezclar todo bien y reservar al frío cubierto con plástico film.
Cortar una rodaja de piña. Quitarle la piel a la rodaja y descorazonarla. Cortar la piña del centro, dejando la rodaja como si de una "o" se tratase. Reservar la rodaja de piña y los recortes al frío.
Cortar las pechugas de pollo en dados e introducir en un bol. Aliñar con el zumo de ½ limón, orégano, aceite de oliva y un par de dientes de ajos muy picados. Mezclar bien y dejar macerar en frío 30 minutos.
Dorar los dados de pollo. Cuando estén casi cocidos, añadir los recortes de piña a la sartén y retirar del fuego.
En una jarra dispondremos ½ taza de leche, una taza de aceite de girasol, sal y pimienta. Montaremos una lactonesa. Añadiremos una cucharada de mostaza y un par de cucharadas de miel de caña. Reservar al frío.
Cortaremos el pan de molde en tiras muy finas y lo freiremos hasta dorar. Escurrir sobre papel y espolvorear un poco de orégano y queso recién rallado.

EMPLATAR



COQUINAS EN PAPILLOTE CON SARDINAS RELLENAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *EL ROMPIDO - HUELVA*

INGREDIENTES



- ¼ Kg. de coquinas
- 16 sardinas
- 100 gr. de Panceta de ibérico (salada o no)
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 hinojo
- 5 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 taza de arroz
- 1 copa de vino blanco
- ½ litro de caldo de ave
- Orégano, perejil
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Quitamos la corteza a la panceta y la cortamos en lonchas finas. Hornear a 100 ºC durante unas 2-3 horas, hasta que esté muy crujiente. Entonces trituramos y reservarnos.

Cortar en juliana un pimiento rojo, uno verde y una cebolla. Sofreír e incorporar orégano y el zumo de ¼ de limón. Salpimentar.

Limpiar y des espinar las sardinas, extender con el lomo hacia arriba, salpimentar y rellenar con el sofrito de verduras. Envolver y fijar con un palillo de dientes. Reservar al frío.

Sofreír ajo laminado en aceite de oliva. Añadir el arroz, rehogar ligeramente y verter el caldo de ave. Ajustar de sal y dejar cocer 15 minutos. Poco antes de servir añadir perejil picado.

Hacer un papillote con papel de aluminio.

Introducir las coquinas en el papillote junto con el vino blanco, dos dientes de ajo enteros, el tallo y la parte verde del hinojo, sal y pimienta. Cerrarlo e introducir al horno a 200º C. hasta que el papillote se infle.

Cocinar las sardinas rellenas a fuego fuerte.

EMPLATAR



OSTIONES EN FIDEUÁ CON SARDINAS Y MEJILLONES

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CONIL - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- ½ kg Ostiones
- 4 sardinas
- 200 gr. de langostinos
- ½ Kg. de mejillones
- 4 dientes de ajo
- 2 puerros
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates
- 2 limones
- 300 gr. de fideos gordos
- 1 copa de vino blanco
- 2 ñora
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Azafrán en hebras
- Laurel y perejil
- Aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Comenzar a tostar las cabezas y cáscaras de las langostinos con el azafrán y un poco de aceite.
Añadir el vino blanco y las ñora. Dejar reducir brevemente y verter agua y sal. Dejar hervir, una vez que levante, ½ hora.
En la paellera, rehogar cuatro dientes de ajo laminado, laurel, 2 puerros y 2 pimientos verdes picados. Rehogar cinco minutos.
Mientras se rehoga la verdura, abrir los mejillones al fuego con un poco de agua y 1 limón exprimido. Tapar y reservar.
Añadir el pimentón dulce y los tomates troceados al sofrito de verduras de la paellera.

Abrir los ostiones y reservar en frío
Incorporar los fideos a la paellera. Freírlos brevemente y verter el caldo de pescado -2 de caldo por 1 de fideos-.
Verter también el agua de la sartén donde hemos cocido los mejillones.
Dejar cocer unos minutos, removiendo de vez en cuando. Ajustar de sal.
Sacar la carne de la mitad de los mejillones e incorporar a los fideos con los langostinos pelados.
Disponer sobre los fideos los lomos de las sardinas, limpios y salpimentados, y la otra mitad de los mejillones y los ostiones. Tapar y dejar cocer.

EMPLATAR



PIMIENTOS ASADOS CON CHULETITAS DE COLDERO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BURGUILLOS - SEVILLA*

INGREDIENTES



- ½ Kg de pimientos asados y 1 Kg de chuletillas de cordero
- 1 limón
- 2 manzanas
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- 1 yogur griego
- 1 litro de leche
- 1 taza de margarina
- Harina
- Pan rallado
- 1 cucharada de comino molido
- Tomillo fresco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Marcar las chuletillas de cordero en una sartén. Salpimentar ligeramente.
Hacer una bechamel, rehogando los ajos picados en una taza de margarina. Añadiremos una taza de harina, la leche, una cuchara de comino molido y salpimentar. Dejaremos cocer sin parar de mover. Apartar del calor.
Introducir las chuletillas de cordero dentro de la bechamel hasta que estén napadas. Reservar al frío en un plato engrasado con aceite de oliva.

Se lavan las manzanas y se cortan en láminas. Las salteamos con un poco de aceite de oliva, el jugo de 1/2 de limón, sal y pimienta. Apartamos y reservamos.
Escurrir los pimientos asados. En un molde de horno, cubierto con plástico film, extender pimientos asados, intercalando láminas de manzana salteada entre éstos. Cerraremos con film y dispondremos en la nevera con algo de peso encima del molde, para conseguir compactar la terrina.
Triturar 2 pimientos rojos con un yogur griego. Añadir un chorrito de aceite de oliva y salpimentar. Reservar al frío.
Mezclar el pan rallado con tomillo fresco.
Empanar las chuletillas napadas, pasándolas por harina, huevo batido y el pan rallado con tomillo. Freír hasta dorar.

EMPLATAR



GAMBAS ROJAS CON LASAÑA DE AGUACATE Y SALMÓN

LUGAR DE PROCEDENCIA: *GARRUCHA - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de Gambas Rojas
- 150 gr. de salmón ahumado
- 2 aguacates
- 1 naranja
- 2 tomates maduros
- 12 tomates cherry
- 3 dientes de ajo
- 12 láminas de pasta de lasaña
- 1 taza de mayonesa
- ½ taza de harina
- ½ taza de margarina
- 2 huevos
- Azúcar, Comino y Perejil
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cocer la pasta de lasaña en agua hirviendo con sal durante 5 minutos. Apartar y enfriar en agua con hielo. Escurrir y secar sobre papel de cocina. Reservar al frío humedecido con aceite de oliva.
Pelar las gambas rojas. Reservar la mitad al frío.
En una sartén calentar el zumo de una naranja. Cuando esté caliente añadir la otra mitad de las gambas peladas, salpimentar y apartarlas, junto con el zumo, en un bol. Filmar y dejar enfriar.
En la misma sartén, y cuando esté muy caliente, añadir aceite de oliva y las cáscaras de las gambas rojas. Rehogar brevemente e incorporar los dos tomates troceados. Salpimentar y echar una cucharada de azúcar. Triturarlo todo hasta conseguir una consistencia fina.

Pasar la salsa de gamba roja, que hemos triturado, por un colador.
Mezclar la mayonesa con un poco de la salsa de gamba roja. Reservar ambas salsas al frío.
Para la galleta de ajo, mezclar a partes iguales la margarina, la harina y las claras de huevo. Añadir una cucharada de comino, sal y ajo muy picado. Extender esta masa sobre papel de horno. Hornear a 180º C. hasta que la masa tome color.
Finalmente, saltear la mitad de gambas, que teníamos reservada, con aceite de oliva, ajo fileteado, sal y perejil picado.

EMPLATAR



LOMO DE ORZA CON ALIÑO DE VERANO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MARTOS - JAÉN*

INGREDIENTES



- ½ Kg. de lomo de Orza
- 200 gr. de boletus (o setas)
- 1 bandeja de tomates cherry
- ½ piña fresca
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 apio
- 2 ajos
- 1 huevo
- 1 litro de caldo de ave
- ¼ Kg. de harina
- 1 cucharada de levadura el polvo
- Cacahuetes
- Perejil fresco, tomillo y comino molido
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Sofreír una cebolla, un puerro y un apio. Añadir los boletus, rehogar y cubrir con caldo de ave. Salpimentar y cocer 20 minutos.
Para la salsa orly… mezclar la harina, la levadura y el agua hasta formar una masa. Añadir ajo y perejil picado, comino, cacahuetes, una yema, un chorrito de aceite y una pizca de sal. Reservar al frío

Triturar la crema de boletus y pasar por un colador.
Hacer un aliño con los tomates cherry partidos por la mitad, piña troceada, tomillo, aceite, vinagre, sal y pimienta. Reservar al frío.
Montar una clara de huevo y mezclar con la salsa orly que teníamos reservada.
Cortar el lomo de orza en rodajas, napar en la salsa orly y freír en aceite de oliva. Escurrir.

EMPLATAR



MELOCOTONES CON BUÑUELOS FRITOS

LUGAR DE PROCEDENCIA:

INGREDIENTES



- 5 melocotones
- ¼ de litro de leche
- 50 gr. de mantequilla
- 150 gr. de harina
- 4 huevos
- 4 bolas de helado de vainilla
- ½ tableta de chocolate
- Azúcar
- canela molida
- Hierbabuena
- Aceite de oliva y sal

PROCESO

Hervir la leche, la mantequilla, un poco de sal y azúcar. Cuando comience a hervir añadir la harina y empieza a remover constantemente hasta formar una masa homogénea y que se separe bien de los bordes del recipiente. Dejar enfriar unos minutos.
Añadir las yemas de huevo una a una hasta que estén bien integradas en la masa.
Introducir la masa en una manga pastelera y dejar reposar al frío.
Pelar y trocear los melocotones. Reservar la mitad en un bol al frío.
Saltear el resto en una sartén, con hierbabuena y aceite de oliva, a fuego suave. Cuando estén blandos, introducirlos en una jarra y triturar con la batidora.

Terminar de triturar los melocotones e introducirlos en un biberón. Reservar al frío.
Derretir chocolate en el baño María.
Disponer papel de horno sobre un plato. Sobre el papel echaremos el chocolate haciendo diferentes dibujos. Reservar en el congelador.
Freír los buñuelos en una sartén con aceite de oliva. Apartar y escurrir en un plato con papel de cocina.
Pasar los buñuelos por la mezcla de azúcar y canela molida. Y finalmente, rellenarlos con la crema de melocotón.

EMPLATAR



URTA A LA ROTEÑA CON BERENJENAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ROTA - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de Urta
- 100 gr. de jamón curado
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates
- 2 berenjenas
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 200 gr. de queso
- ½ copa de vino de Jerez
- ½ vaso de caldo de carne
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Para la roteña, sofreír la cebolla y los pimientos verdes cortados en juliana. Picar e incorporar el tomate, una pizca de azúcar y salpimentar. Dejar cocinar 10 minutos y reservar.
Cortar las berenjenas en finas lonchas. Salpimentar, freírla, apartar y reservar.
Limpiar y racionar la urta.

Rellenar las lonchas de berenjena con la roteña. Hacer rulos, colocarlos en una bandeja de horno, disponer jamón picado encima y espolvorear con queso rallado.
Dorar el pescado al fuego y disponer en la misma bandeja de horno de los rulos de berenjenas. Llevar al horno 5 minutos a 190º C.
Para la salsa Cantábrica, sofreír dos dientes de ajo picados, añadir ½ cucharada de harina, ½ copa de Jerez y ½ vaso de caldo de carne. Nada más hervir, exprimir el zumo de ½ limón y salpimentar.
Freír pequeñas lonchas de jamón en aceite hasta que estén crujientes.

EMPLATAR

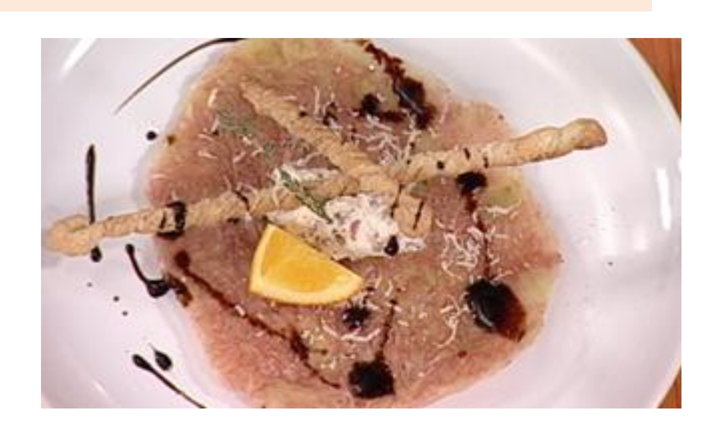


BREVAS EN CARPACCIO CON JAMÓN Y QUESO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *JIMENA - JAÉN*

INGREDIENTES

- 1 Kg. de Brevas
- 4 lonchas de jamón serrano
- 1 naranja
- 1 cuña de queso
- ½ vaso de nueces peladas
- 2 vasos de nata
- ½ lámina de hojaldre
- 1 hoja de gelatina
- 1 cucharada de vinagre
- ½ vaso de miel de caña
- Tomillo fresco
- Sal y pimienta



PROCESO

Pelar las brevas y disponerlas entre plástico film. Espalmar y reservar en el congelador.
Poner una hoja de gelatina en remojo con agua fría.
Llevar ½ vaso de nata a ebullición con una rama de tomillo. Retirar del fuego y diluir en la nata la hoja de gelatina que teníamos en agua. Guardar unos minutos en el congelador.
Montar ½ vaso de nata en un bol. Picar el jamón, las nueces y mezclarlo con la nata montada. Salpimentar y mezclar con la nata que teníamos reservada en el congelador. Filmar y reservar al frío.

Disponer en un cazo el vinagre, la miel de caña y el jugo de una naranja. Llevar al calor y dejar reducir hasta que tenga una consistencia de caramelo.
Estirar el hojaldre y hacer unas trenzas. Introducir en el horno, sobre papel, a 200º C. durante 10 minutos. Nada más sacar del horno, rallar queso encima de estas trenzas de hojaldre.

EMPLATAR



VINO DEL CONDADO EN PONCHE DE FRUTAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LA PALMA DEL CONDADO - HUELVA*

INGREDIENTES



- 1 litro de vino del Condado
- 8 langostinos pelados
- 3 lonchas de bacón
- 4 melocotones
- 2 kiwis
- 1 taza de fresas
- 2 naranjas
- 1 limón
- 1 litro de gaseosa
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ taza de maíz tostado
- Clavo, rama de canela
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cocer un poco del vino con un clavo, 1 rama de canela y la cáscara de naranja y limón. Cuando comience a hervir lo retiramos del calor.
Por otro lado, pelar los melocotones y trocearlos en pequeños cubos. Disponer estos trozos en un bol con el azúcar, mezclar y verter el resto del vino blanco.
Verter en el bol el vino que hemos hervido con los aromas. Cubrir con plástico film y reservar al frío.
Aplastar el maíz tostado con ayuda de papel de horno y un rodillo.
Hacer unas brochetas con los langostinos pelados, el bacón, melocotón y el maíz tostado. Salpimentar y reservar.

Pelar la naranja y triturar. Verter el contenido en una cubitera y reservar en el congelador.
Pelar los kiwis y triturar. Verter el contenido en una cubitera y reservar en el congelador.
Limpiar las fresas y triturar. Reservar en un bol al frío.
Disponer una botella dentro de un cartón de leche vacío. Rellenar el cartón con rodajas de naranja y limón. Llenar de agua e introducir al congelador.
Verter la gaseosa sobre el bol de vino que teníamos reservado.
Cocinar las brochetas en una sartén hasta que doren.

EMPLATAR



MELÓN CON JAMÓN Y CREMA DE QUESO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BENAMEJÍ - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- ¼ melón
- 5 lonchas de jamón serrano
- 1 cuña de queso tierno
- 1 terrina de queso crema
- 3 melocotones
- 3 hojas de gelatina
- 8 grissinis
- ½ tableta de chocolate
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 1 vaso de nata
- 1 copita de vino dulce
- Frambuesas
- Nueces
- Hierbabuena
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Triturar el melón y reservar una parte en el congelador.
Humedecer las hojas de gelatina en agua.
El resto del melón triturado, lo llevamos a ebullición con el vino dulce.
Diluir la gelatina en el melón con vino, extender en un molde y guardar al frío.
Meter las lonchas de jamón al horno unos 15 minutos a 175º C.
Pelar y cortar los melocotones, mezclarlos con aceite de oliva, pimienta, hierbabuena y nueces.

Picar el queso tierno lo más fino posible y mezclar con el queso crema y el azúcar glas.
Montar la nata a punto de mousse e incorporar a la mezcla de quesos. Reservar al frío.
Romper las lonchas crujientes de jamón hasta obtener polvo.
Desmoldar la gelatina de melón y cortar con forma de tallarines. Espolvorearlos con el polvo de jamón y reservar.
Derretir chocolate al baño María. Bañar los extremos de los grissinis dentro del chocolate. Dejar enfriar en la nevera.

EMPLATAR



PATATAS A LA IMPORTANCIA CON EMPERADOR Y ALMEJAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ALMODÓBAR DEL RÍO - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- ⇨ *4 Patatas cocidas*
- ⇨ *¾ Kg. de Emperador*
- ⇨ *200 gr. de almejas*
- ⇨ *½ taza de guisantes*
- ⇨ *4 dientes de ajo*
- ⇨ *1 limón*
- ⇨ *1 vaso de Fino*
- ⇨ *2 vasos de caldo de pescado*
- ⇨ *1 cucharada de harina*
- ⇨ *½ vaso de almendras*
- ⇨ *Perejil fresco, Hinojo*
- ⇨ *Aceite de oliva, sal y pimienta*

PROCESO

Hacer una marinada con ½ vaso de aceite, el jugo de ½ limón, 2 dientes de ajo picados, perejil, hinojo, sal y pimienta.
Limpiar y cortar el emperador y introducirlo en el bol de la marinada. Filmar y guardar el frío.
Cortar las patatas cocidas en rodajas gruesas. Salpimentarlas, pasarlas por harina y huevo y freírlas en una sartén con aceite de oliva. Apartar y escurrir en papel de cocina.

En una sartén hacer una salsa verde. Sofreír 2 dientes de ajo picado, incorporar la harina, el fino y el caldo de pescado. Ajustar de sal.
Añadir a la salsa verde las almejas, las patatas y los guisantes. Tapar para que las almejas se abran con mayor facilidad.
Sacar el emperador de la marinada y dorarlo en una sartén**.** Cuando tome color por todos los lados lo incorporamos a la sartén de la salsa.
Trocear las almendras. Reservar para el emplatado.
Freír perejil (en la misma sartén donde rebozamos las rodajas de patatas) y reservar para el emplatado.

EMPLATAR



GALLOPEDRO CON ESCAMAS DE PATATAS Y VERDURAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CARBONERAS - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- *1,5 Kg. de Gallo Pedro*
- *150 gr. de gambas*
- *1 cebolla*
- *1 calabacín*
- *½ Kg. de judías verdes*
- *1 diente de ajo*
- *3 Patatas*
- *1 limón*
- *2 pimientos de piquillo*
- *1 taza de mayonesa*
- *½ taza de harina*
- *2 huevos*
- *Perejil fresco*
- *Aceite de oliva, sal y pimienta*

PROCESO

Cortar en juliana fina la cebolla, el calabacín y las judías verdes. Reservar al frío.
Disponer en una jarra la mayonesa, añadir un diente de ajo, un par de pimientos de piquillo y triturar. Filmar y reservar al frío.
Limpiar el gallopedro y sacar los lomos del pescado.

Rallar las patatas en un bol, salpimentar y mezclar con perejil picado.
Pasar los filetes de Gallo Pedro por harina, huevo batido y empanar con la patata rallada.
En una sartén antiadherente cocinar el pescado y dorar la patata.
En otra sartén saltear, a fuego vivo, la cebolla, el calabacín, las judías verdes y las gambas peladas. Salpimentar y rociar con el zumo de ¼ de limón.

EMPLATAR



PATÉ DE JABALÍ CON SOLOMILLO EN HOJALDRE

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CHILLUÉVAR - JAÉN*

INGREDIENTES



- 1 Kg de solomillo de cerdo
- 1 cebolla
- 200 gr. de setas
- 8 patatas
- 3 manzanas
- 1 limón
- 1 lámina de hojaldre
- 1 huevo
- 1 vaso de caldo de ave
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- *1 envase de Paté de Jabalí*

PROCESO

Cortar la cebolla y las setas en juliana muy fina. Rehogarlas en la misma sartén del solomillo hasta que ablanden. Ajustar de sal, apartar y reservar.
Cortar las patatas en Puente Nuevo (bastones muy gruesos). Y comenzar a pocharlas suavemente en una sartén con aceite de oliva.

Extender el hojaldre. Disponer sobre éste el solomillo. Sobre el solomillo extenderemos el paté de jabalí y, sobre éste, echaremos el sofrito de setas y cebolla. Cerraremos el hojaldre con ayuda de huevo batido y llevaremos al horno a 190º C durante 15 minutos. Dejaremos reposar con el horno apagado 5 minutos.
Cuando las patatas de la sartén estén blandas, subir la intensidad del fuego para que se doren por fuera. Apartar en papel de cocina (plato) y salpimentar.
Pelar las manzanas y trocearlas.
Saltearlas en una sartén con aceite de oliva. Rehogar e incorporar el de caldo de ave, sal y un chorrito de zumo de limón.
Triturar las manzanas y reservar para el emplatado.

EMPLATAR

Limpiar el solomillo de cerdo. Salpimentar y dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva. Apartar y reservar en un plato.



MORCILLA FRITA CON ARROZ CORTIJERO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MONTELLANO - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 150 gr. de Morcilla
- 350 gr. de Arroz
- 100 gr. de Cabeza de lomo
- 100 gr. de Muslo de pollo
- 50 gr. de Jamón serrano
- 1 Pieza de chorizo fresco
- 1 Patata cocida
- 100 gr. de Garbanzos cocidos
- 2 Puerros
- 1 Cabeza de ajos
- 2 Pimientos verdes
- 2 Tomates
- 1 Litro de caldo de ave
- Tomillo fresco y colorante
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Trocear la cabeza de lomo y dorarla en una paellera, junto al pollo troceado. Salpimentar. Apartar en un plato y reservar.
Partir la cabeza de ajo por la mitad e incorporar a la paellera. Retirando al plato de la carne cuando esté dorada.
En la misma paellera, vamos añadiendo la cebolleta y el pimiento muy picados.
Quitamos la tripa al chorizo, troceamos y echamos a la paellera. Rehogar ligeramente.
Trocear y añadir el tomate. Sofreír un par de minutos y devolver la carne a la paellera e incorporar el tomillo fresco.

Añadir el caldo de ave a la paellera. Dejar hervir.
Añadir el arroz a la paellera, recordando la mitad de arroz que de caldo, y una cuchara de colorante. Dejar cocer y remover para que no se apelmace el arroz. Ajustar de sal.
Añadir los garbanzos y remover.
Cortar la morcilla en rodajas y freír en una sartén (pequeña) hasta dorar. Apartar y distribuir sobre la paellera.
Cortar la patata cocida en rodajas gruesas y repartir sobre el arroz.
Picar el jamón serrano y añadirlo a la paellera.
Introducir la paellera en el horno a máxima temperatura durante 5 minutos.

EMPLATAR



SANDÍA EN BROCHETAS CON VAINILLA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CHIPIONA - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 1 Kg de Sandía2 Melocotones
- 2 Plátanos
- 2 Manzanas rojas
- 2 Kiwis
- 1 Limón
- ¼ Tableta de chocolate
- 1 Yogurt natural
- ½ Taza de mantequilla
- ½ Taza de harina
- ½ Taza de claras de huevo
- ½ Taza de azúcar
- Helado de Vainilla
- Hierbabuena

PROCESO

Para la crema de sandía, triturar en una jarra ½ Kg. de sandía, 2 hojas de menta, 1 yogurt natural y el jugo de ¼ de limón. Reservar al frío. En un bol mezclar, con ayuda de la varilla, las claras de huevo, la mantequilla, el azúcar y la harina tamizada. Obtener una masa homogénea y dejar reposar al frío.
Derretir chocolate al baño María (cazo pequeño). Disponer pequeñas gotas sobre papel de horno (en un plato) y guardar al congelador.

Extender sobre papel de horno, en una placa de horno, la masa que teníamos reservada. Llevar al horno a 175º C. hasta que estén doradas. Sacar del horno y dejar enfriar.
Cortar la fruta (sandía, manzana, plátano, melocotón y kiwi) y hacer unas brochetas pequeñas.
Marcar la brocheta de fruta en una sartén (pequeña) con mantequilla, hierbabuena y azúcar.

EMPLATAR



CHOTO AL AJILLO CON PATATAS ROTAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *DEIFONTES - GRANADA*

INGREDIENTES



- 2 Kg. de Choto
- 2 Patatas
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento verde
- 1 Pieza de chorizo fresco
- 5 Dientes de ajos
- 3 Huevos
- 3 Rebanadas de pan
- 2 Vasos de vino blanco
- 1 Cuchara de vinagre
- Almendras tostadas
- Laurel y comino molido
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Pelar y cortar las patatas en medias rodajas. Y comenzar a fríelas en una cacerola (grande) con aceite de oliva. En la misma cacerola (sin que hayamos retirado aún las patatas) incorporamos los dientes de ajo enteros. Y los freímos hasta que estén dorados. Apartar en un bol y reservar.
En el mismo aceite, freír las rebanadas de pan. Cuando estén doradas, las retiramos y reservamos en el mismo bol de los ajos.
Apartar la rodajas de patatas sobre un plato con papel de cocina y reservar.
Partir el choto, salpimentarlo (bandeja cerámica blanca) y comenzar a cocinarlo en la cacerola con aceite de oliva que hemos usado.
En una jarra, haremos un majado, batiendo (batidora) los ajos, las almendras, el pan frito, un poco de comino molido, el vinagre y un vaso de vino blanco.

Añadir el vaso de vino blanco y la hoja de laurel al choto.
Cortar la cebolla y el pimiento en juliana. Sofríelo en una sartén (grande) hasta que ablanden.
Quitar la tripa al chorizo, picarlo y añadirlo a la sartén. Rehogar y reservar al calor para el emplatado.
Y cuando el choto esté casi en su punto, añadiremos el majado y cocinaremos brevemente.

EMPLATAR



LECHE FRITA CON ANÍS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *POZOBLANCO - CÓRDOBA*

INGREDIENTES

LECHE FRITA:



- 1 Litro de leche
- 5 Huevos
- 150 gr. maicena
- 200 gr. azúcar
- 1 Rama de canela
- Piel de ½ Limón y Naranja
- Canela en polvo
- ½ Taza de harina
- ½ Vaso de aceite de oliva
- 1 Vasito de anís
- 1 Cucharada de ron

LECHE MERENGADA:

- 1 Litro de leche
- 2 Claras de huevo
- 120 gr. Azúcar
- Piel de 1/2 limón
- 1 Rama de canela
- Hierbabuena
- Pistachos.

PROCESO

Para la leche frita, hervir en un cazo (mediano) 1 litro de leche, 1 rama de canela y las cáscaras de medio limón y media naranja. En un bol mezclar 4 huevos, 200 gr. de azúcar y 150 gr. de maicena. Cuando la leche comience a hervir, la colamos sobre el bol de los huevos. Mezclar y devolver al mismo caso donde hemos calentado la leche.
Remover constantemente hasta que hierva.
Cubrir la base de un molde (molde terrina negro) con plástico film y verter la masa de leche frita sobre ésta. Cubrir con plástico film y dejar enfriar, primero a temperatura ambiente y, más tarde, en la nevera.

Para la leche merengada, hervir en un cazo (mediano) 1 litro de leche, 100 gr. de azúcar, una rama de canela y la piel de medio limón. Cuando hierve paso el contenido del caso a un bol. Cubrir con plástico film y reservar al frío.
Desmoldar la leche frita y cortar en porciones. Pasar por harina, huevo batido y freír en una sartén (pequeña) con aceite de oliva. Apartar y escurrir en un plato con papel de cocina.
Rebozar con azúcar y canela molida. Reservar para el emplatado.

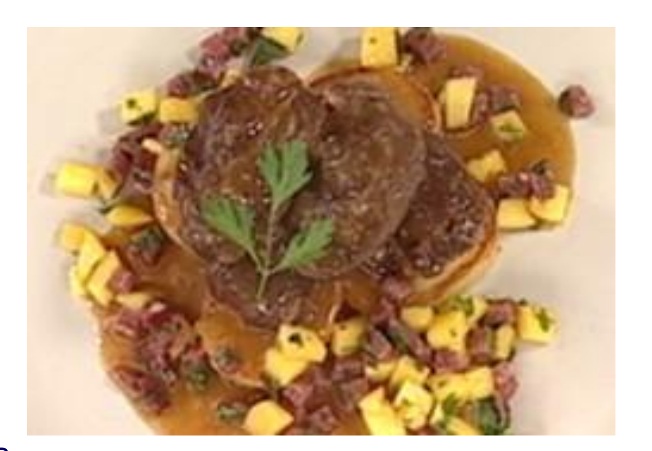
EMPLATAR



CARRILLADA IBÉRICA GUISADA AL VINO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ARACENA - HUELVA*

INGREDIENTES



- 1,5 Kg. de Carrillada ibérica
- 1 Taco de panceta ibérica
- 100 gr. de Salchichón ibérico
- 2 Melocotones
- 2 Cebollas
- 2 Pimientos verdes
- 2 Pimientos rojos
- 3 Dientes de ajo
- 2 Patatas cocidas
- 2 Vasos de vino tinto
- 1 Vaso de PX
- 2 litros de caldo de carne
- Laurel, Perejil fresco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar la carrillada ibérica y dorarlas en una cacerola (grande) con un poco de aceite de oliva. Apartar en un plato y reservar.
Cortar la panceta ibérica en pequeños dados y rehogarlos en la misma cacerola.
Trocear las cebollas, el ajo y los pimientos y añadirlos a la cacerola. Junto a unas hojas de laurel. Rehogar unos minutos.
Incorporar las carrilladas de nuevo en la cacerola y verter el vino tinto. Dejar evaporar el alcohol y añadir el caldo de carne. Salpimentar y dejar cocer suavemente hasta que las carrilladas estén tiernas.

Pelar y cortar el melocotón en dados. También cortaremos el salchichón ibérico en pequeñas cuñas.
En una sartén (pequeña) saltear el melocotón y el salchichón. Añadir perejil picado y reservar en un bol filmado (para mantener el calor)
Cortar la patata cocida en rodajas gruesas. En la misma sartén que hemos utilizado para los melocotones, con un poco de aceite de oliva, dorar las rodajas de patatas, salpimentar y reservar para el emplatado.
Sacar las carrilladas de la cacerola y comenzar a triturar (en la misma cacerola) hasta obtener una salsa suave

EMPLATAR



MOLLETE CON BRANDADA DE BACALAO Y NARANJA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ANTEQUERA - MÁLAGA*

INGREDIENTES

- 2 Molletes
- 200 g de Bacalao
- 5 Tomates
- 1 Pimiento verde
- 3 Patatas
- 1 Vaso de leche.
- 3 Dientes de ajo
- 2 Huevos cocidos
- 2 Naranjas
- 10 Aceitunas negras
- Comino molido
- Vinagre
- Aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Para la brandada de bacalao, disponer el bacalao, al fuego, en un cazo (mediano) cubierto con el vaso de leche. Cuando comience a hervir lo apartamos del calor y dejamos enfriar ligeramente durante 5 minutos. Sacar el bacalao del caso, quitarle la piel, las espinas y desmenuzarlo. Echaremos el bacalao desmigado dentro de un bol.
En el mismo bol, añadiremos las 2 patatas cocidas y trituraremos con ayuda de un tenedor.
Verter un poco de leche hasta conseguir una mezcla homogénea.
En un cazo (pequeño) freír dos dientes de ajo con un par de cucharada de aceite. Cuando estén dorados, los retiramos y añadimos el aceite, poco a poco, al bol donde teníamos la masa de patata y el bacalao. Ajustar de sal y guardar al frío.
Cortar el mollete las finas lonchas. Dorarlas en una sartén (pequeña), con aceite de oliva. Apartar sobre papel de cocina y espolvorear con comino molido.

Partir la patata en finas tiras y dorarlas en una sartén (pequeña) con aceite.
Apartar y escurrir en un plato con papel de cocina. Salpimentar y reservar.
Poner los tomates, sin pedúnculo, un diente de ajo, el pimiento verde limpio, un mollete de Antequera, un par de cucharadas de vinagre y una cucharita de sal dentro de una jarra.
Comenzar a batir con la batidora e ir ayudándonos con el aceite de oliva hasta conseguir una masa homogénea. Reservar en la misma jarra al frío.

EMPLATAR
Truco: para la porra, triturar primero solo los tomates y la mitad de ese volumen es el máximo de aceite de oliva que podemos echar. Tener al Emplatar, un plato con rodajas de naranja, rodajas de huevo y rodajas de aceitunas negras. Hacer unas milhojas de pan tostado-brandada-pan tostado-rodaja de huevo y naranja-pan tostado-huevo y naranja-pan tostado- brandada-huevo y naranja-patatas paja. Porra antequerana alrededor del plato y sobre ésta rodajas de aceitunas negras y un chorrito de aceite de oliva. Coronar la torre con perejil fresco.



CREMA FRÍA DE MELÓN CON JAMÓN Y MANZANILLA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ROQUETAS DEL MAR - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- 1Kg. de Melón
- 2 Tomates
- 100 gr. de Jamón
- 3 Puerros
- 2 Patatas
- 3 Quesos en porciones
- 1 Taza de espaguetis cocidos
- 1 Vaso de manzanilla
- 1 Litro de caldo de ave
- 1 Hoja de gelatina
- 1 Cucharada de azúcar
- ½ Vaso de cacahuetes
- Hierbabuena, Orégano
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Trocear el blanco de los puerros y las patatas peladas. Sofreír suavemente en una cacerola (de caldo) sin dejar que tome color. Añadir el caldo de ave y dejar hervir hasta que la patata esté blanda.
Mientras tanto, extendemos los espaguetis cocidos en una bandeja con papel de cocina. Espolvorear con orégano y salpimentar. Introducir al horno a 160º C durante unos 10 minutos, hasta que estén dorados. Reservar para el emplatado.
En una jarra, triturar casi todo el melón, hasta que quede una consistencia fina y reservar.
Añadimos los quesos en porciones a la cacerola, salpimentar, retirar del fuego y triturar (en la misma cacerola con la batidora).

Colar el melón triturado (colador) encima de la cacerola. Mezclando toda la crema de patatas y puerro con el jugo de melón. Reservar en un bol al frío.
Disponer en un cazo (pequeño) la manzanilla con una cucharada de azúcar. Dejar hervir.
Humedecer una hoja de gelatina (bol) con agua fría. Escurrir y añadir al caso en el que tenemos la manzanilla. Diluir la gelatina y verter en un bol. Dejar enfriar en la nevera.
Mezclar el melón picado, el jamón picado, los tomates picados, los cacahuetes picados y la hierbabuena.

EMPLATAR



CORDERO RELLENO CON FOIE Y PISTACHOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *SEGURA DE LA SIERRA - JAÉN*

INGREDIENTES



- 1 Lomo de cordero lechal deshuesado
- 200 gr. de Setas
- 1 Medallón de foie
- 4 Patatas grandes
- 1 Cabeza de ajo
- 10 Ciruelas pasas
- 2 Zanahorias
- 1 Puerro
- 1 Cebolla
- Pistachos
- Tomillo fresco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Disponer en una cacerola (de caldo) los huesos tostados del cordero y las verduras.
Añadir 1 copa de vino tinto. Dejar evaporar el alcohol y llenar de agua. Incorporar tomillo, un poco de sal y reducir a fuego suave.
En una sartén (pequeña), saltear las setas cortadas en juliana. Salpimentar y apartar del calor.
Salpimentar el lomo de cordero y rellenarlo con las setas, recortes del foie y algunas ciruelas. Hacer un rulo y bridarlo. Frotar el rulo con tomillo fresco.

En una sartén (grande), marcar el rulo de cordero y disponerlo sobre una placa de horno, protegida con papel de cocina.
Pelar las patatas y cortarlas en gruesas rodajas. Colocar las rodajas en la bandeja de horno con un diente de ajo y tomillo encima de cada una. Verter sobre cada una unas gotas de aceite de oliva, salpimentar y espolvorear con orégano.
Colar la salsa y dejar reducir en un cazo (pequeño)

EMPLATAR



CONEJO EN TERRINAS Y COMPOTA DE ZANAHORIA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MORÓN DE LA FRONTERA - SEVILLA*

INGREDIENTES



- Costra200 grs. Pan rallado
- 2 Cucharadas de Harina
- Orégano
- 60 grs. Mantequilla
- 1 Yemas de huevo
- 1 Cucharada de Queso rallado
- 100 grs. Bacón
- Relleno
- 1 Conejo deshuesado
- 100 grs. Tocino ibérico
- 60 grs. Manteca de cerdo
- 6 Chalotas
- 1 Diente de ajo
- 60 ml. Nata
- ½ Vaso de vino dulce
- 2 Huevos
- Salsa
- 3 Zanahorias
- 2 Cucharadas de azúcar

PROCESO

Para la salsa, disponer las zanahorias en un cazo (mediano) con azúcar y cubrir con agua. Dejar cocer a fuego suave hasta que estén blandas.
Para la costra, picar finamente el bacón. Colocarlo en un bol y mezclar con el resto de ingredientes necesarios para hacer la costra.
Disponer un molde de horno con papel de horno, y sobre éste extender la masa de la costra.
Introducir en el horno a 170ºC hasta que tome algo de color. Dejar atemperar fuera del horno.

Triturar las zanahorias en una jarra con ayuda de la batidora. Pasar a un bol y reservar al frío.
Rehogar, en una sartén (pequeña) las chalotas picadas con una nuez de mantequilla.
En un bol, mezclar la carne de conejo muy picada, el tocino ibérico picado y el resto de ingredientes del relleno.
Añadir finalmente las chalotas, que teníamos al fuego, y mezclar.
Disponer el relleno sobre el molde que tenemos con la costra. Presionar con la mano y llevar al horno (160º C durante 40 minutos)

EMPLATAR



NECTARINA CON ARROZ CREMOSO DE SECRETO IBÉRICO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PALMA DEL RÍO - CÓRDOBA*

INGREDIENTES

- 4 nectarinas
- ¼ Kg. de secreto ibérico
- 4 tazas de arroz
- 1 manojo de espárragos verdes
- 150 gr. de setas
- 1 manzana
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cuña de queso
- 1 litro de caldo de pollo
- tomillo fresco
- aceite de oliva, sal y pimienta.



PROCESO

En una sartén (pequeña), sofreír dos ajos laminados en aceite de oliva. Añadir la mitad de las setas y rehogar. Verter un vaso de caldo de pollo, dejar hervir 5 minutos y salpimentar.
Disponer el contenido en una jarra y triturarlo con la batidora. Reservar.
Cortar el secreto ibérico en filetes muy finos. Envolver las puntas de los espárragos trigueros y fijar con ayuda de palillos de dientes. Reservar al frío.
Rallar queso y en una sartén (pequeña), colocar pequeños montones de queso rallado. Dejar al fuego hasta que se doren por ambas caras. Apartar en un plato con papel de cocina.

En una sartén (grande), sofreír la cebolla en aceite de oliva; junto con los tallos de los espárragos que nos han sobrado.
Añadir las setas y los trozos de secreto que nos han sobrado al limpiar la carne.
Incorporar el arroz, rehogarlo y añadir un poco de caldo de pollo.
Cuando el arroz haya absorbido el caldo de pollo, añadir la salsa de triturar las setas. Mezclar.
Cada vez que el arroz se quede sin líquido, verter caldo de pollo, poco a poco.
Añadir, casi al final, pequeños dados de manzana y las nectarinas.
El arroz estará en su punto a los 15 minutos de estar hirviendo. Ajustar de sal y pimienta.
En la misma sartén donde hemos dorado el queso, cocinar a fuego vivo los rulos de secreto y espárragos. Salpimentar y mantener a fuego suave hasta el emplatado.

EMPLATAR



GAMBAS BLANCAS CON ÑOQUIS DEL MAR

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ISLA CRISTINA - HUELVA*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de Gambas blancas
- 5 Chipirones
- 3 Patatas grandes
- 3 Dientes de ajo
- 5 Chalotas
- 1 Caso de salsa de tomate
- 2 Yemas
- 2 Cucharadas de Parmesano rallado
- 100 gr. de Harina
- 1 Vaso de nata
- 1 Vaso de vino blanco
- Guindilla picante
- Perejil fresco
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Asamos en la bandeja de horno las patatas enteras, envueltas con papel de aluminio, salpimentadas y con un poco de agua. Dejamos unos 45 minutos a 190ºC.
Las pelamos y las pasamos por un pasapurés.
Mezclamos el puré de patatas con la harina, hasta que parezca visualmente arroz.
Añadir las yemas, el parmesano, salpimentar y comenzar a mezclar suavemente hasta darle forma.
Dividir la masa en pequeños cilindros y cortar rodajas con el ancho deseado.
Remater cada ñoqui con un leve golpe con el dedo o con un tenedor. Dejar reposar 30 minutos.

Cocer los ñoquis en agua hirviendo con sal (cacerola de caldo). Cuando comiencen a flotar en el agua, los apartaremos y enfriaremos ligeramente en agua fría. Reservar.
Pelar las colas de las gambas, solo dejando las cabezas y las colas. Hacer brochetas y reservar al frío.
Dorar las cáscaras en un cazo (pequeño) con aceite de oliva. Cuando estén doradas incorporar la nata y retirar del fuego.
En una sartén (pequeña) con aceite de oliva, rehogar el ajo laminado y la chalota picada.
Mientras se rehoga el ajo y la chalota, cortamos los chipirones en finas anillas.
Añadir al sofrito las anillas de los chipirones y la guindilla. Rehogar brevemente.
Echar el vino blanco, dejar reducir el alcohol 1 minuto e incorporar la salsa de tomate.
A continuación colaremos e incorporaremos la nata. Salpimentar y dejar cocer suavemente.
Añadir los ñoquis cocidos a la salsa y mantener calientes para el emplatado.
Dorar las brochetas de gambas en una sartén (grande) con un poco de aceite de oliva.

EMPLATAR



PIMIENTOS CON PATATAS Y BACALAO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PECHINA - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- 3 Pimientos rojo
- 2 Pimientos verdes
- 4 Supremas de bacalao
- 3 Cebollas
- 5 Tomates
- 2 Puerros
- 3 Pimientos choricero
- 5 Dientes de ajo
- 3 Patatas
- 2 Cucharadas de azúcar
- Guindilla, Laurel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Sumergir los pimientos choriceros en un bol con agua para que se ablanden.
Cortar las cebollas y comenzar a rehogar en una cacerola (grande) junto con los ajos fileteados y la hoja de laurel.
Limpiar y cortar el pimiento verde y rojo, e incorporar al sofrito de la cebolla. Rehogar cinco minutos a fuego medio.
Cortar un pimiento rojo y ponerlo en un cazo (pequeño) cubierto de agua y sal al fuego. Dejar que hierva lentamente y reservar.
Cortar los tomates y añadirlos a la cacerola.
Sacar la pulpa de los pimientos choriceros y echar también en la cacerola. Salpimentar y echar las dos cucharadas de azúcar. Dejar rehogar hasta que el tomate esté frito (10 minutos a fuego suave). Reservar.

Cortar las patatas peladas en rodajas no muy gruesas.
En una sartén (pequeña), con aceite de oliva, disponer 2 dientes de ajo enteros, guindilla, las rodajas de patata y el bacalao (con la piel hacia arriba). Dejar confitar a fuego suave durante 10 minutos.
Triturar, en una jarra con la batidora, la salsa de pimientos y volver a disponer en el mismo caso. Llevar a ebullición de nuevo y reservar para el emplatado.
Cortar el puerro en juliana muy fina y freír (sartén pequeña). Reservar en un plato sobre papel de cocina.
Emulsionar, en una cacerola (mediana), el bacalao con el sofrito de pimientos.

EMPLATAR



CHIVO LECHAL CON GRATÉN DE PATATAS AL ROMERO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CASABERMENJA - MÁLAGA*

INGREDIENTES

- 4 paletillas de chivo lechal
- 5 patatas medianas
- 4 melocotones
- 8 dientes de ajo
- 1 limón
- 2 huevos
- ½ litro de nata
- ½ litro de caldo de carne
- laurel y romero fresco
- aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Limpiar y deshuesar la paletilla de chivo lechal.
Dorar en una sartén (grande) con un poco de aceite de oliva.
Disponer en una bandeja de horno (cerámica blanca) y salpimentar. Añadir romero fresco, aceite de oliva, un par de dientes de ajo con piel.
Introducir al horno 1 hora y ½ a 185º C.
En un bol mezclar agua, caldo de carne, zumo de 1 limón, laurel, sal y pimienta. Cada 15 minutos regaremos la paletilla del horno con esta mezcla.

Mezclar en un bol los huevos batidos con la nata y romero fresco.
Cortar las patatas en rodajas muy finas y salpimentar en un bol.
Forrar un molde con plástico film e incorporar una capa de patatas y una de la mezcla de huevos con nata. Y así sucesivamente, hasta llenar el molde hasta la mitad.
Introducir al horno 40 minutos a 185º C, junto con la paletilla.
Pelar los melocotones. Cortar en gajos y saltear ligeramente en una sartén (pequeña) con aceite de oliva. Salpimentar y reservar al calor para el emplatado.

EMPLATAR



TARTA DE QUESO CON SETAS Y TOMILLO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *EL BOSQUE - CÁDIZ*

INGREDIENTES



Masa
- ¼ Kg. Harina
- 125 gr. Mantequilla
- 1 Yema
- 2 Cucharadas de agua fría
- Sal y comino molido

Relleno
- 100 gr. de Queso del oveja
- 400 gr. Setas variadas
- 1 Cebolla
- 3 Huevos
- ½ Litro de nata (100 ml.)
- Aceite de oliva, sal y pimienta.Salsa
- 1 Vaso de salsa de tomate
- ½ Vaso de mayonesa
- Tomillo fresco
- Lechuga
- Pipas de calabaza

PROCESO

Para la masa, tamizar la harina y colocarla en un bol y añadir la mantequilla cortada a pedacitos pequeños.
Trabajar con la yema de los dedos desmigando, hasta que la mezcla parezca arena.
Añadir la yema y 2 cucharadas de agua. Trabajar lo justo para unir los ingredientes.
Forrar el molde con papel de horno y cubrir con la pasta.
Pinchar y dejar enfriar en la nevera.
Para la salsa, mezclar simplemente en un bol, la salsa de tomate, la mayonesa y el tomillo. Reservar hasta el emplatado.

Para el relleno, trocear las setas y la cebolla.
En una sartén (grande) sofreír la cebolla con aceite de oliva.
Añadir las setas y dejar cocer unos minutos. Salpimentar y reservar.
En un bol, batir los huevos y agregar la nata.
Cortar el queso en pequeños dados e incorporarlos al bol.
Añadir las setas al bol y salpimentar.
Verter el contenido del bol sobre la masa que teníamos reservada. Y llevar al horno 30 minutos a 200º C.

EMPLATAR



CREMA FRÍA DE PEPINO CON TARTA DE SALMÓN

LUGAR DE PROCEDENCIA:

INGREDIENTES



- 2 Pepinos
- 300 gr. de Salmón ahumado
- 1 Aguacate
- 1 Manzana verde
- ½ Taza de alcaparras
- 4 Pepinillos
- ½ Cebolla roja
- 1 Taza de arroz
- 1 Diente de ajo
- 1 Bollo pequeño de pan
- 1 Huevo cocido
- 1 Yogurt natural
- 1 Limón Hinojo, hierbabuena, ajonjolí
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Rehogar en una sartén (pequeña) el arroz con aceite y ajo fileteado. Añadir agua, sal y dejar cocer. Dejar que se pase de cocción.
Pelar los pepinos y trocearlos. Disponerlos en una jarra junto al hinojo, el yogurt, dos hojas de hierbabuena, aceite de oliva, pan, unas gotas de limón, sal y pimienta.
Triturar con la batidora hasta obtener una crema. Reservar al frío.

Triturar el arroz en una jarra con la batidora, hasta que sea una pasta homogénea.
Sobre la placa del horno extender papel de horno. Y sobre este extender finas capas de esta masa de arroz. Espolvorear ajonjolí por encima y meter al horno a 180º C hasta dorar.
Picar muy fino el salmón ahumado, las alcaparras, el pepinillo, la cebolla roja y el huevo cocido.
Mezclar todo en un bol y aliñarlo con aceite de oliva, limón, sal y pimienta.
Reservar al frío para el emplatado.
Picar la manzana verde sin pelar y el aguacate. Reservar para el emplatado.

EMPLATAR



ALBUR A LA SAL CON BORONIA

LUGAR DE PROCEDENCIA:

INGREDIENTES

- 1,5 Kg. de albures
- ¼ Kg. de camarones
- 100 gr. de calabaza
- 100 gr. de garbanzos cocidos
- 1 berenjena
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de salsa de tomate
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina de garbanzos
- 1 taza de mayonesa
- perejil fresco, Laurel, pimentón dulce
- sal gorda



PROCESO

Disponer sal gorda en la base de la bandeja del horno (cerámica). Sobre ésta disponer el albur y cubrir con sal, dejando la aleta dorsal sin cubrir con sal. Introducir al horno a 190ºC, a razón de 20 minutos aproximadamente por cada ½ Kg. de pescado.
Picar 1 cebolla y la calabaza. Y comenzar a sofreír en una sartén (grande) con aceite de oliva y laurel. Laminar 1 diente de ajo e incorporarlo al sofrito junto con el pimiento verde picado.
Añadir la berenjena troceada, pimentón dulce y la salsa de tomate.
Finalmente, terminamos la Boronía añadiendo los garbanzos y ajustando de sal y pimienta.

En un bol, mezclar las dos harinas e incorporar agua hasta conseguir la consistencia de una masa homogénea. Picar dos dientes de ajo y una cebolla; añadiendo ambos ingredientes al bol.
Incorporar perejil picado, los camarones y ajustar de sal. En una sartén (pequeña) con aceite de oliva, freír las tortillitas de camarones. Apartar en un plato con papel de cocina.
Mezclar en un bol pequeño, la mayonesa con perejil fresco picado. Reservar para el emplatado.

EMPLATAR



TOMATES CHERRYS CON ENSALADA DE CHIPIRONES

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CARCHUNA - GRANADA*

INGREDIENTES



- 25 tomates cherry
- 12 chipirones
- 1 pimiento rojo
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 cebolla roja
- 2 dientes de ajo
- 2 manzanas
- 4 rebanadas de pan de molde
- ½ vaso de jugo de carne
- vinagre de Jerez
- piñones
- perejil fresco
- orégano
- aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar los chipirones y rellenarlos con sus propias tentáculos. Los cerramos ayudándonos de un palillo de dientes. Reservar en la nevera.
Cortamos el pedúnculo de los tomates cherry. Los disponemos en una fuente (blanca de horno) y lo salpimentamos. Verter sobre ellos aceite de oliva, un poco de vinagre, azúcar y orégano. Introducir en el horno a 160ºC durante 30 minutos aprox.
Cortar en juliana, y en este orden, la cebolla roja, la zanahoria, el pimiento rojo y el calabacín. Y vamos incorporando progresivamente en una sartén (grande) con aceite de oliva.
Saltear las verduras cinco minutos, salpimentar y reservar para el emplatado.

Cortar el pan de molde en rectángulos. En una sartén (pequeña), con aceite de oliva, freír un par de dientes de ajo en juliana. Apartarlos en un plato con papel de cocina. Y en ese aceite, freír los rectángulos de pan de molde. Apartar en el mismo plato que los ajos. Reservar para el emplatado.
En una sartén (grande) saltear los chipirones hasta que adquieran un color dorado. Salpimentar y apartar en un plato, reservándolos.
Pelar las manzanas y cortarlas en dados.
En la misma sartén donde hemos cocinado los chipirones, saltear las manzanas. Añadir jugo de carne y apartar en un bol.
Ya en el bol, añadir los piñones, el vinagre, perejil picado y sal y pimienta.

EMPLATAR



GARBANZOS CON PATO ESPINACAS Y PASAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MOTEMAYOR - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- ¼ Kg. de garbanzos
- 4 muslos de pato
- 2 manojos de espinacas frescas
- 20 chalotas
- 2 dientes de ajo
- 1 naranja
- 4 rebanadas de pan frito
- 1 vaso de leche
- 2 cucharadas de Pimentón dulce
- 1 cuchara de comino molido
- ½ vaso de vinagre andaluz
- 1 copa de Pedro Ximénez
- 1 cuchara de miel de caña
- Pasas
- aceite de oliva, sal y pimienta.

PROCESO

Se cuecen los garbanzos en agua. en una cacerola (de caldos). Sumergir las hojas de espinacas en un bol con agua, para ir limpiándolas. En una cacerola (de caldos), con aceite de oliva, doramos los dientes de ajo.
Cuando estén dorados, incorporamos el pimentón dulce. Muy rápido, para que no se queme el pimentón, verter el vinagre y la leche.
Añadimos el pan frito, el comino y salpimentar. Dejar hervir.
Nada más que hierve, lo trituramos todo con la batidora, hasta obtener una salsa espesa y homogénea.
Escurrir y añadir los garbanzos a esta salsa que tenemos en la cacerola. Escurrir y añadir las espinacas a la misma cacerola.

Introducir el muslo de pato en el horno 190º C durante 15 minutos. En una sartén (pequeña) doramos las chalotas. Añadir un chorrito de vinagre y vino dulce.
Dejar hervir a fuego fuerte e incorporar las pasas, la miel de caña y el jugo de ½ naranja.
Bajar el fuego y dejar hervir hasta que las chalotas estén tiernas.
En una sartén (pequeña), freír algunas hojas de espinacas y apartar en un plato con papel de cocina.

EMPLATAR



SALMONETES CON ENSALADA TIBIA DE PUNTILLITAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ADRA - ALMERÍA*

INGREDIENTES

- 1 Kg. de salmonetes
- ¼ Kg. de puntillitas
- 4 tomates
- 4 dientes de ajo
- 4 cogollos de lechuga
- 4 vasos de cous-cous
- aceitunas negras sin hueso
- 2 naranjas
- Azúcar
- albahaca fresca
- queso rallado de oveja andaluz



PROCESO

Pelar 4 tomates y picarlos en pequeños dados. Reservar uno de ellos (cuenco) en el frío para el emplatado final.
En una sartén (pequeña), sofreír los ajos laminados y, cuando tomen color, añadir el tomate picado. Añadir albahaca fresca muy picada, azúcar, ajustar de sal y dejar cocinar hasta que evapore el agua del tomate, y adquiera una consistencia de compota.
Disponer un vaso de cous-cous en un bol.
En un cazo (pequeño) hervir un vaso de agua. Cuando alcance el hervor, vertemos el agua en el bol del cous-cous.
Cubrimos con plástico film y dejamos reposar 5 minutos.
Mientras reposa el cous-cous. Hacemos el pesto. Batimos en una jarra con la batidora, albahaca fresca, queso rallado, aceite de oliva, sal y pimienta. Apartar en un bol, cubrir con film y dejar reposar.

Mezclar el cous-cous con la compota de tomate.
Picar las aceitunas negras y añadir al cous-cous.
Limpiar los lomos de los salmonetes y marcar en una sartén (grande).
Ajustar de sal.
Limpiar una naranja y sacar los gajos.
Enharinar y freír las puntillitas en una sartén (pequeña).
Apartar en un plato con papel de cocina y salar.
Mezclar en un bol las puntillitas recién fritas con los gajos de naranja.

EMPLATAR



PERDICES ESTOFADAS A LA ANDALUZA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LA CAROLINA - JAÉN*

INGREDIENTES



- 2 perdices limpias
- 1 taco pequeño de tocino ibérico
- 2 cebollas
- 3 zanahorias
- 5 dientes de ajo
- 4 patatas
- 2 onzas de chocolate
- 1 vaso de brandy
- 1 vaso de vino de Jerez
- 2 litros de caldo de ave
- 1 yuca
- laurel y tomillo.
- aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Salpimentar las perdices y, en una cacerola (grande), se doran con aceite de oliva.
Las apartamos en un plato y reservamos.
Trocear el tocino ibérico, la cebolla y la zanahoria.
En la misma cacerola que hemos usado para dorar las perdices, rehogamos el tocino, las cebollas, las zanahorias y los ajos enteros.
Con una zanahoria, hacemos un bouquet garní con el laurel y el tomillo.
Y lo incorporamos al sofrito.
Tras unos minutos, añadimos el brandy y dejamos arder para que pierda el alcohol.
Volvemos a introducir las perdices en la cacerola.
Verter el vino de Jerez y, seguidamente, el caldo de ave.
Dejar cocer aproximadamente 1 ½ hora, hasta que las perdices estén tiernas.

Pelar las patatas, cortarlas en cubos y freírlos, en una sartén (pequeña) con aceite de oliva.
Apartar en un plato con papel de cocina.
Limpiar la Yuca, cortar en finas láminas y freírlas en la misma sartén de las patatas. Apartamos en el mismo plato donde tenemos las patatas fritas.
Apartar de la cacerola, y en un plato, el bouquet garní y las perdices. Triturar la salsa con la batidora y añadir un par de onzas de chocolate. Volver a poner al fuego y disponer de nuevo las perdices dentro de la cacerola.

EMPLATAR



PASTEL DE ZANAHORIA CON CREMA DE NARANJA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MONTE ALGAIDA - C ÁDIZ*

INGREDIENTES



PASTEL DE ZANAHORIA
- 4 4zanahorias
- 4 Huevos
- 150 gr. de Harina
- 200 gr. de Azúcar moreno
- 1 Cucharadita de canela molida
- 50 gr. Nueces
- 1 Cucharadita de levadura

RELLENO DE QUESO
- 1 Terrina de queso crema

CREMA DE NARANJA
- 1 Limón
- 3 Cucharadas de azúcar
- 1 Vaso de leche
- 3 Cucharadas de azúcar
- ½ Taza de harina
- 1 Naranja
- 2 Yemas de huevo

PROCESO

En un bol, montamos a punto de nieve las claras de 4 huevos y cuando salgan picos, añadimos el azúcar.
Añadimos las yemas de una en una, hasta que estén integradas.
Tamizar la harina y la levadura e incorporar al bol junto con la canela molida.
Finalmente añadir la zanahoria rayada y las nueces troceadas.
Forrar un molde horno con papel de horno y hornear a 180ºC. Durante aprox. 45 minutos.

Sacar del horno y dejar enfriar antes de desmoldar.
En un bol mezclar el queso crema, 3 cucharadas de azúcar y la ralladura de 1 limón. Filmar y reservar al frío.
Disponer, en un cazo (mediano) el vaso de leche al fuego.
Mezclar en un bol la yema de 2 huevos, la harina tamizada, las tres cucharadas de azúcar, la ralladura de una naranja y el zumo de ésta.
Cuando la leche comience a hervir, la vertemos sobre el bol, mezclar y volver a poner al fuego en el caso que hemos usado para hervir la leche.
Mover suavemente hasta que hierva y dejar enfriar.

EMPLATAR



CREMA FRÍA DE CEBOLLA CON POLLO Y QUESO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *SANTAELLA - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- 4 pechugas de pollo
- 8 lonchas de jamón ibérico
- 8 lonchas de jamón cocido
- 4 cebollas
- 1 patata
- 100 gr. de queso de oveja
- 8 ciruelas pasas
- 1 vaso de vino dulce
- 1 litro de caldo de pollo
- 1 vaso de nata líquida
- 1 cuchara de mantequilla
- 2 láminas de masa de empanadillas
- Azúcar
- aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Cortar 2 cebollas en juliana fina e incorporar a un cazo (mediano) con un poco de aceite de oliva.
Cuando haya tomado un poco de color, añadimos el vino dulce y azúcar.
Dejamos cocer suavemente hasta que tenga aspecto de estar caramelizada.
Reservar.
En una cacerola (de caldo) con la mantequilla y un poco de aceite de oliva, sofreír 2 cebollas cortadas en juliana.
Pelar y trocear la patata e incorporarla a la cacerola donde teníamos la cebolla. Rehogar unos minutos y verter el caldo de pollo.
Salpimentar y dejar cocer unos 15 minutos a fuego medio.
Cortar la masa de empanadillas en juliana y freír en una sartén (pequeña) con aceite de oliva.
Dorar y apartar en un plato con papel de cocina y salpimentar generosamente. Reservar para el emplatado final.

Triturar la cebolla que tenemos en la cacerola con el caldo. Pasar por un colador, añadir la nata y dejar enfriar, antes de guardar al frío.
Cortar las pechugas de pollo en filetes muy finos.
Extender plástico film. Sobre éste extender lonchas de jamón.
Sobre las lonchas de jamón colocar los filetes de pollo y salpimentar.
Añadir encima cebolla caramelizada, unas ciruelas pasas y unos bastones de queso.
Hacer rulos y filmar abundantemente.
Sumergir en agua hirviendo durante cinco minutos. Apartar y enfriar.

EMPLATAR



CREPES RELLENOS DE MIEL DE CAÑA Y PERAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *FRIGILIANA - MÁLAGA*

INGREDIENTES

MASA DE CREPES
- ½ litro de leche
- 200 gr. de harina
- 6 huevos
- 50 gr. mantequilla
- 50 gr. azúcar
- 1 cuchara de licor
- 1 litro de leche
- ½ vaso de miel de caña
- 5 huevos

CREMA PASTELERA DE MIEL DE CAÑA
- 50 gr. fécula de maíz
- 75 gr. de harina
- 250 gr. de azúcar
- 1 rama de canela, cáscara de naranja y limón

PERAS CON NUECES
- 4 peras
- 1 nuez de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- nueces y menta

PROCESO

Poner en una cacerola (mediana) la leche de la crema pastelera. Añadir la canela, la cáscara de la naranja y del limón. Dejar hervir.
Mientras esperamos que hierva la leche, disponemos todos los ingredientes de la masa de crepes en una jarra. Triturar con la batidora hasta obtener una masa homogénea. Reservar en un bol al frío para que repose la masa.
De regreso con la crema pastelera. Batir los huevos con el azúcar en un bol. Añadir la harina y la fécula de maíz, ambas tamizadas. Y mezclar con una varilla.
Retirar la canela y las cáscaras de la leche.
Mezclar la leche con el contenido del bol y volver a poner al fuego, en la misma cacerola donde teníamos la leche. Remover hasta que hierva.
Apartar del calor y añadir la miel de caña. Pasar el contenido a un bol y dejar enfriar.

Pelar y trocear las peras.
En una sartén pequeña, derretir mantequilla y añadir las peras con algunas hojas de menta.
Cocinar muy poco tiempo y apartar en un bol. Ya fuera del calor, incorporar las nueces. Reservamos para el emplatado.
En una sartén pequeña, añadir una nuez de mantequilla. Dejar que se caliente y verter un cacito de la masa de crepes. Dejar que tome color por ambas caras y apartar para que enfríe.
Repetir el proceso y rellenar estos crepes con la crema pastelera de miel.

EMPLATAR

PIZZA CRUJIENTE DE ALCACHOFAS Y GAMBAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ALCAUDETE - JAÉN*

INGREDIENTES



- ⇨ 1 Kg. de alcachofas
- ⇨ 1 manojo de Espárragos verdes
- ⇨ 200 gr. de Gambas crudas
- ⇨ 100 gr. de bacón
- ⇨ 4 tomates
- ⇨ 12 tomates cherry
- ⇨ 5 dientes de ajo
- ⇨ queso de oveja
- ⇨ ½ kg. de harina
- ⇨ 100 gr. mantequilla
- ⇨ orégano y tomillo
- ⇨ Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar las alcachofas, cortar en cuartos y confitar lentamente, en un cazo mediano, con aceite de oliva y tomillo.
En un bol grande, mezclar la mantequilla y la harina tamizada.
Ir mezclando y añadir 2 cucharadas de aceite de oliva y sal.
Amasar y añadir el agua necesaria para obtener una masa consistente y elástica.
Terminar de amasar fuera del bol.
Espolvorear la masa con harina, filmar y dejar reposar unos 30 minutos en la nevera.

Estirar la masa, con ayuda de un poco de harina.
Cubrir la bandeja del horno con papel de horno y depositar la masa encima de éste.
Introducir la masa sola en el horno (4 minutos a 185ºC.).
Mientras se hace la masa, cortar los espárragos, el bacón, el tomate y los tomates cherry.
Reservar en un plato para su inmediato uso.
Pelar las gambas y rallar el queso de oveja.
Sacamos la masa de horno y extendemos sobre ésta las rodajas de tomate.
Añadimos queso rallado, los dientes de ajo enteros y el resto de ingredientes que teníamos reservados.
Espolvorear con orégano y salpimentar.
Volver a introducir al horno, 185ºC durante, aproximadamente, 10 minutos.

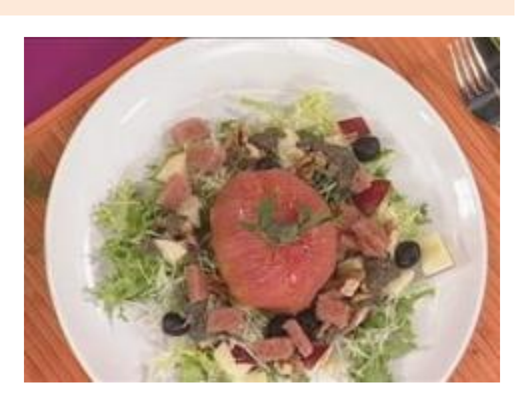
EMPLATAR



TOMATE RELLENO CONLANGOSTINOS
Y ENSALADA DE MANZANA

LUGAR DE PROCEDENCIA:

INGREDIENTES



- ⇨ 4 tomates de Los Palacios
- ⇨ 200 gr. de langostinos cocidos
- ⇨ 100 gr. de jamón ibérico
- ⇨ 4 espárragos blancos
- ⇨ 100 gr. de atún en conserva
- ⇨ 1 manojo de Escarola
- ⇨ 2 manzanas Rojas
- ⇨ 50 gr. de anchoas
- ⇨ 100 gr. aceitunas negras sin hueso
- ⇨ 1 diente de Ajo
- ⇨ 2 huevos cocidos
- ⇨ 1 taza de queso rallado
- ⇨ Nueces
- ⇨ Orégano
- ⇨ aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

PROCESO

En agua hirviendo, (cacerola de caldos) escalfar los tomates y enfriar en un bol con agua e hielo.
Retirar del hielo y quitar la piel. Con ayuda de un cuchillo vaciar los tomates y dejar reposar en la nevera, con la parte de pedúnculo hacia abajo y sobre un papel de cocina.
Con el tomate que hemos quitado al vaciar, lo trituramos en un bol con orégano y salpimentar. Verter el contenido en un molde de cubitos de hielo y guardar en el congelador.
Picar los langostinos, el jamón, los espárragos blancos, los huevos cocidos y mezclarlo todo en un bol. Escurrir y añadir el atún, orégano, sal y mezclar hasta conseguir una pasta homogénea.

Rellenar los tomates. Disponer en un plato, con papel de cocina, hacia abajo y reservar en un lado para su posterior uso.
En una jarra y con la batidora, triturar las anchoas, la mitad de las aceitunas negras, el ajo, sal, aceite de oliva y vinagre.
Pasar a un bol pequeño, filmar y reservar al frío.
Limpiar muy bien la manzana y cortarla en cubos, sin quitarle la piel.
Reservar para el emplatado.

EMPLATAR



TRUCHA RELLENA DE JAMÓN Y ALUBIAS EN VINAGRETA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *RIOFRÍO - GRANADA*

INGREDIENTES



GUARNICIÓN
- 4 truchas
- 100 gr. de jamón serrano
- 200 gr. de alubias blancas
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 2 tomates
- 2 pimientos verdes
- 1 pepino
- 2 huevos cocidos

SALSA
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina
- ½ vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de pescado
- ½ vaso de nata
- cebollino y almendras
- aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

En una cacerola (grande) hemos cocido las alubias blancas con 1 puerro, 1 zanahoria y un poco de sal. Dejar enfriar.
Escurrir las alubias y reservar en un bol (grande).
Pelar y trocear el pepino y añadirlo al bol de las alubias.
Picar los tomates, los pimientos verdes y los huevos cocidos. Incorporarlos al bol de las alubias. Agregar las alcaparras, salpimentar y ajustar de aceite y vinagre. Filmar y reservar al frío.
Limpiar las truchas, sacando los lomos limpios. Rellenamos con lonchas de jamón.

En una sartén (pequeña) derretimos la mantequilla.
Añadimos la harina y cocinamos brevemente.
Incorporar el vino blanco, y seguidamente el caldo de pescado.
Dejamos que comience a hervir y añadimos la nata. Salpimentar y cocinar a fuego lento (hasta emplatar).
Salpimentar y enharinar los lomos de trucha y freír en una sartén (grande) con aceite de oliva. Cuando estén cocinados los apartamos y les quitamos la piel. Y esta piel la volvemos a freír en el aceite hasta que quede muy crujiente.
Picar el cebollino, que añadiremos a la salsa justo antes de servir.

EMPLATAR

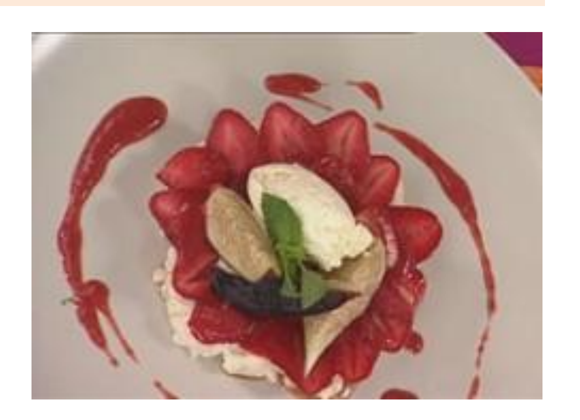


FRESA DE LEPE Y CREMA DE ARROZ CON LECHE

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LEPE - HUELVA*

INGREDIENTES

- 1 Kg de fresas de Lepe
- 200 gr. de arroz de grano corto
- 8 higos frescos
- 2 Litros de leche natural
- 1 vaso de nata.
- 1 nuez de mantequilla.
- 1copa de Pedro Ximénez
- 350 gr. de azúcar
- helado de Vainilla
- 2 cucharadas de Vinagre de Jerez
- 2 ramas de canela.
- menta fresca



PROCESO

Limpiar la mitad de las fresas y córtalas en cuartos.
Disponer algunas en un bol con el Pedro Ximénez y un par de cucharadas de vinagre de Jerez. Filmar y reservar al frío.
El resto de fresas que hemos limpiado las colocamos en un cazo (pequeño) con un poco de azúcar y agua. Y lo ponemos a fuego suave durante 10 minutos.
Poner una cacerola (grande) al calor con la leche y la canela. Esperar a que hierva.
Mientras esperamos que hierva la leche, poner el arroz en una sartén (pequeña) y cubrirlo de agua fría. Le damos máximo calor y, justo cuando comienza a hervir, escurrimos el arroz y lo incorporamos a la cacerola de la leche hirviendo.
Mover el arroz con leche, a fuego medio, durante 30 minutos.

Cuando el arroz lleva ½ hora hirviendo suavemente, añado la nata.
Dejamos hervir y añado la mantequilla. Y cuando hierve retiramos del calor.
Entonces, y fuera del calor, incorporar 250 gr. de azúcar poco a poco.
Cambiamos de recipiente (bol grande), dejamos enfriar y guardamos al frigorífico.
Batimos las fresas que teníamos en el fuego hasta obtener una salsa. (jarra cristal). Reservar.
Disponer en un cazo (pequeño) tres cucharadas de azúcar y unas gotas de agua.
Hacer un caramelo y, cuando tenga color, volcar en papel de horno y extender con un rodillo. Hasta obtener finos cristales de caramelo. Reservar.
Limpiar el resto de fresas y cortarlas en finas láminas.
Extender papel film, colocar encima láminas de fresas y volver a cubrir con film. Espalmar las fresas hasta que queden finas como un Carpaccio.
Guardar al congelador.

EMPLATAR



SARDINAS EN ESCABECHES CON ENSALADA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *MÁLAGA*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de sardinas
- 100 gr. de colas de langostinos
- 6 dientes de ajo
- 3 tomates
- 1 cebolla roja
- ½ pepino
- 1 apio
- 1 pimiento rojo asado
- aceitunas negras
- 4 rebanadas de pan de pueblo
- Harina
- 2 vasos de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- 1 cuchara de Pimentón dulce
- orégano, tomillo fresco y albahaca fresca
- aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta

PROCESO

Limpiamos las sardinas, des escamándolas, quitándoles la cabeza y las tripas. Se lavan muy bien, se secan y se sazonan con un poco de sal.
En una sartén (pequeña) con aceite de oliva, se enharinan las sardinas y se fríen ligeramente. Solo dorándolas por fuera. Se apartan en una bandeja.
En la misma sartén, y a fuego suave, añadimos los ajos pelados y enteros y las hojas de laurel.
Cuando los ajos han tomado color, añadimos el tomillo, el orégano y los granos de pimienta.
Cocinamos brevemente e incorporamos el pimentón dulce, seguido de 2 vasos de vino blanco y 1 vaso de vinagre.
Dejamos cocinar sin que llegue a hervir un par de minutos y volcamos sobre la bandeja de las sardinas.
Tapar con film y guardar al frío.

Pelar los tomates y trocearlos. Los disponemos en un colador sobre un sartén (pequeña) y los presionamos ligeramente para que suelten parte del jugo.
Poner la sartén al fuego con el jugo de los tomates, las colas de langostinos y sal. Cocer los langostinos y apartar todo en un bol.
En una ensaladera, vamos cortando e incorporando la cebolla, el apio, el pepino y el pimiento rojo asado.
Partir las rebanadas de pan con las manos y añadir los trozos a la ensaladera; excluyendo parte de la corteza del pan.
Cortamos abundante albahaca en juliana fina y la añadimos a la ensaladera.
En el bol donde teníamos el jugo del tomate, añadir tres partes de aceite de oliva, una parte de vinagre y sal. Mezclar bien con la batidora y verter sobre la ensalada.

EMPLATAR



CARRILLADA DE RETINTO GUISADA CON PATATAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *VEJER DE LA FRONTERA - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- ⇨ 1Kg. de morcillo de añojo de retinto
- ⇨ 5 dientes de ajo
- ⇨ 1 cebolla
- ⇨ 1 puerro
- ⇨ 3 zanahorias
- ⇨ 1 tomate
- ⇨ 4 patatas medianas
- ⇨ 12 pimientos de piquillo
- ⇨ 2 vasos de vino tinto
- ⇨ 2 litros de caldo de carne
- ⇨ pimentón dulce
- ⇨ laurel
- ⇨ tomillo
- ⇨ aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Limpiar las carrilladas, salpimentar y enharinar. (bandeja cerámica horno)
En una cacerola (grande), dorarlas con aceite de oliva y apartar en un plato.
Picar 2 dientes de ajo, la cebolla y 2 zanahorias.
Sofreír esta verdura en la cacerola donde se doraron las carrilladas.
Cortar el tomate en dados pequeños.
Añadir el pimentón dulce y, a continuación, el tomate cortado en dados.
Sofreír 2 minutos.
Hacer un "bouquet garní" con la zanahoria, el laurel y el tomillo.
E incorporarlo a la cacerola.
Disponer las carrilladas, de nuevo, dentro de la cacerola.
Añadir el vino tinto y dejar reducir 1 minuto a fuego fuerte.
Incorporar el caldo de carne y dejar hervir a fuego medio 2 horas aproximadamente.

Cortar las patatas en rectángulos gruesos.
En una sartén (pequeña), con aceite de oliva, freír los rectángulos de patatas a fuego suave para que se cuezan por dentro.
Cortar los piquillos en juliana.
En otra sartén (pequeña), saltear los piquillos con ajo y aceite de oliva.
Salpimentar y reservar.
Cuando estén tiernas, sacar las carrilladas de la cacerola y reservarlas en un plato.
Con la batidora, trituramos la salsa.
Subir el fuego de las patatas para terminar de dorarlas por el exterior.

EMPLATAR

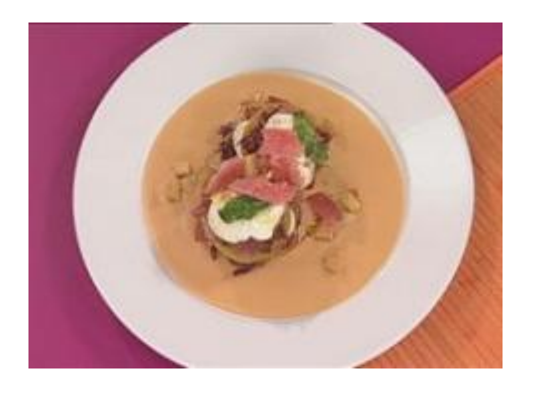


TOMATE CON JAMÓN IBÉRICO Y QUESO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *NÍJAR - ALMERÍA*

INGREDIENTES

- 1 Kg. de tomates Raf
- 200 gr. de jamón ibérico
- 250 gr. de mozzarella fresca
- 200 gr. de sandía
- 1 cebolleta
- 2 cebollas rojas
- 4 dientes de ajo
- 200 gr. de pan de molde
- albahaca fresca
- aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta



PROCESO

Cortar las cebollas rojas en juliana y sofreir suavemente en un cazo (pequeño) con aceite de oliva. Incorporar ½ vaso de Montilla Moriles y cocinar hasta que la cebolla este caramelizada. Reservar en el mismo cazo para su posterior uso.
Limpiar dos tomates raf y cortarlos en rodajas de 1 cm. de grosor.
En una sartén (grande) dorar ligeramente las rodajas de tomate.
Reservar en un plato.
Limpiar dos tomates raf, trocearlos y ponerlos en una jarra.
Añadir la mitad de la sandía (sin pepitas), la cebolleta, la mitad del pan de molde (sin cortezas), 3 hojas de albahaca, ½ vaso de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre y salpimentar.
Triturar con la batidora hasta obtener una consistencia fina.
Colar el gazpacho y reservar en una jarra en el frigorífico.

Cortar el jamón ibérico en juliana gruesa.
Sobre una bandeja (de cerámica) engrasada con aceite de oliva, hacer unas milhojas con las rodajas de tomate doradas, cebolla roja caramelizada, mozzarella y jamón en juliana.
Sobre el jamón volvemos a disponer una rodaja de tomate raf y repetimos el orden.
Salpimentamos la milhojas de tomate, regamos con aceite y vinagre e introducimos al horno a 150ºC. durante 10 minutos.
Laminar el ajo y freírlo con aceite de oliva en una sartén (pequeña).
Apartar en un plato con papel de cocina.
Freír hojas de albahaca en el aceite de los ajos.
Apartar junto con los ajos fritos.
Cortar el pan de molde en cubos pequeños y freír en la misma sartén.
Apartar en el mismo plato de la albahaca y los ajos.
Cortar 1 tomate raf en gajos, disponer en un plato y aliñar con aceite, sal y vinagre.

EMPLATAR



AJO BLANCO CON ASADILLA DE VENTRESCA DE ATÚN

LUGAR DE PROCEDENCIA: *JAMILENA - JAÉN*

INGREDIENTES



- 125 gr. almendras peladas
- 100 gr. miga de pan blanco de hogaza
- 4 dientes de ajo
- 2 cebolla
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 2 tomates
- 1 lata de conserva de Ventresca de Atún
- 100 gr. melón
- 1 racimo de uvas
- 1 copa de vino blanco de Jerez
- 1 copa de vino de Moscatel
- ½ litro de agua
- aceite de oliva, vinagre de Jerez, sal y pimienta.

PROCESO

Picamos 3 dientes de ajo, las cebollas, el calabacín y las berenjenas.
En una sartén grande con aceite de oliva, vamos rehogando estas verduras.
Añadir el vino blanco a la sartén y dejamos reducir un minuto.
Pelamos los tomates, los picamos e incorporamos a la misma sartén con una rama de tomillo.
Salpimentar y dejar sofreír hasta ablandar la verdura.
Apartar el asadillo de verduras en un bol y dejar que se temple.
Mezclar en una jarra las almendras, el pan, 1 diente de ajo, el vinagre, la mitad del agua y la mitad del aceite de oliva.
Triturar con la batidora y emulsionar con el aceite de oliva restante.
Ajustar el espesor deseado con la otra mitad del agua.
Salpimentar y guardar al frío en la propia jarra.

Escurrir la ventresca y espalmarla con ayuda del plástico film.
Rellenar con el asadillo de verduras y hacer unos rulos.
Guardar al frío. Cortar el melón en pequeños dados.
Cortar las uvas en cuartos.
Mezclar el melón y las uvas en un bol, con el vino Moscatel.

EMPLATAR



CHOCOS DE HUELVA Y SU ARROZ NEGRO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *HUELVA*

INGREDIENTES



- 2 chocos de Huelva
- 350 gr. arroz de grano corto
- 150 gr. de gambas arroceras
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- 8 dientes de ajo
- 2 puerros
- 3 rebanadas de pan tostado
- 5 sobres de tinta de calamar
- 1 copa de brandy
- 1 litro de caldo de pescado.
- pimentón dulce, Perejil y Laurel
- aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Picar generosamente la cebolla, el pimiento verde y 1 diente de ajo.
Sofreír en un cazo hasta que ablande la verdura.
Añadir las rebanadas de pan frito y un vaso de caldo de pescado.
Cortar los sobres de tinta e incorporarlos al caso.
Dejar hervir unos 8 minutos.
Limpiar los chocos y dorarlos en la paellera.
Apartarlos en un plato.
Picamos el puerro, ajo y pimiento rojo y rehogamos brevemente, con el laurel, en la misma paellera.
Añado el pimentón y el brandy. Le quemamos el alcohol.
Triturar la salsa negra con la batidora.

Añadir el arroz a la paellera y sofreírlo ligeramente
Verter el doble de caldo de pescado que de arroz e incorporar 2 cazos soperos de salsa de tinta.
Cocer el arroz por 8 minutos, revisando el punto de sal.
Disponer los chocos reservados y las gambas sobre el arroz e introducir en el horno a 220ºC durante 5 minutos.
Hacer un majado en el mortero con 1 diente de ajo, sal, perejil picado y aceite de oliva.

EMPLATAR



BACALAO EN "PAPILLOTE" CON CARACOLES

LUGAR DE PROCEDENCIA: *LEBRIJA - SEVILLA*

INGREDIENTES

- 1 Kg. de caracoles blanquillos
- 1 lomo de bacalao
- 1 cebolla claveteada
- 1 cabeza de ajos
- 1 rama de Hinojo
- 1 puerro
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 200 gr. de setas de cardo
- comino, pimienta y laurel
- 1 Guindilla
- 1 ramita de hinojo
- aceite de oliva, sal y pimienta



PROCESO

Se lavan los caracoles con abundante agua y se dejan en ayuno con un bol con agua, un bol con harina y otro bol con romero, unos tres días.
Antes de empezar a guisarlos, se lavan varias veces con agua y se escurren.
En un bol, refregar los caracoles con un puñado de sal y enjuagar.
Disponerlos en una cacerola cubiertos con agua fría, a fuego muy lento y con la olla tapada.
Cuando empiezan a salir de las cáscaras, subimos el fuego y empezamos a des espumar.
En una sartén pequeña tostamos la cabeza de ajo.
Se envuelve en una malla o tela junto con la guindilla, la cebolla, el comino, la pimienta y el laurel.
Y añadimos la "bolsita" de tela a la cacerola.
Incorporar una ramita de hinojo, para que el caldo quede más limpio, claro y transparente.
Dejar cocer ½ hora a fuego medio, ajustando la sal.

Desmenuzar las setas con la mano.
En una sartén (pequeña) sofreírlas, con poco aceite de oliva, hasta que estén bien doradas. Reservar en el calor.
Cortar la zanahoria, el puerro y el calabacín en juliana. Reservar.
Racionar el lomo de bacalao.
Con papel de aluminio, hacer un papillote disponiendo en su interior el bacalao, la juliana de verduras, un poco de sal, pimienta y caldo de caracoles.
Lo introducimos en una bandeja (cerámica de horno) al horno a 180ºC, hasta que se infle el papillote.

EMPLATAR



ESPÁRRAGOS VERDES CON HOJALDRE Y LANGOSTINOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *HUETOR – TÁJAR - GRANADA*

INGREDIENTES



- 2 manojos de espárragos verdes
- 100 gr. de setas
- 100 gr. de langostinos
- 2 dientes de ajo
- 1 granada
- 2 puerros
- 1 vaso de caldo de pollo
- 1 vaso de nata
- 1 lámina de hojaldre
- guindilla seca
- 1 vaso de vino Moscatel
- Aceite de oliva, sal y pimienta

PROCESO

Trocear los tallos de los espárragos, reservando las puntas para después (en la nevera).
En un cazo mediano, sofreír en aceite de oliva los tallos con el ajo laminado aprox. 2 minutos.
Añadir caldo de carne y cuando hierva, incorporar la nata, salpimentar y reducir 4 minutos.
Trituramos la salsa y reservamos.
Sacar, en un bol, las semillas de la Granada, filmar y guardar en el frigorífico.
Cortar el hojaldre con el mismo tamaño de los espárragos.
Hornearlo en la bandeja (de horno), cubierto con papel de horno y con peso encima (para evitar que suba mucho la masa), a 190ºC durante 8 minutos.
Reservar.

Picamos un puerro en daditos y el otro puerro lo cortamos en juliana fina y lo reservamos.
En una sartén grande sofreímos el puerro picado con aceite de oliva y guindilla.
Cortamos las setas en juliana y las añadimos a la sartén. Rehogamos un minuto.
Añadir los langostinos pelados y salpimentar.
Incorporar el vino Moscatel y dejar evaporar el alcohol durante 1 minuto.
Añadir la salsa de espárragos que teníamos reservada.
Dejar cocer a fuego medio 5 minutos.
Pelar las puntas de los espárragos verdes.
Dorarlas en una sartén pequeña con aceite de oliva.
En otra sartén pequeña, con aceite de oliva, freír el puerro en juliana.
Apartar sobre un plato con papel para que escurra y salpimentar.

EMPLATAR



POLLO ASADO AL ROMERO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *FUENTE OBEJUNA - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- 4 muslos de pollo
- 6 patatas medianas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajo
- 12 pimientos de piquillo.
- 1 limón
- 2 vasos de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de manzanilla de Sanlúcar
- 1 ramita de romero
- 1 cucharadita de comino
- Pan rallado
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y Pimienta

PROCESO

Hacer un aliño con el aceite, ajo, romero, comino, limón, sal y pimienta.
Pelar y cortar las patatas en rodajas de ½ cm de grosor.
Mezclar las patatas con los ajos, los pimientos y la cebolla cortada en juliana.
Salpimentar y extender en una bandeja de horno.
Añadir el Aceite de Oliva, la Manzanilla y el Pan rallado.
Disponer los muslitos de pollo sobre las patatas e introducir al horno (180ºC – 45 minutos)

En una sartén salteamos los pimientos de piquillo con ajo.
Añadir el caldo de pollo y un poco del aliño.
Dejamos cocer hasta obtener una salsa.

EMPLATAR



GUISO DE GARBANZOS CON ALMEJAS Y LANGOSTINOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CONIL DE FRONTERA - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 300 gr. de garbanzos de Conil de la Frontera
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 1 cucharada de Pimentón dulce
- 1 vaso de salsa de Tomate
- ½ vaso de vino de Jerez
- 3 dientes de Ajo
- 100 gr. de almejas
- 150 gr. de langostinos
- ½ guindilla seca
- Sal
- Laurel
- Perejil

PROCESO

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior.
Enjuagar y poner al fuego con el agua necesaria para cubrirlos.
Pelar los langostinos y saltear las cabezas y las cáscaras a fuego fuerte hasta dorar.
Cubrir con agua y un poco de sal.
Dejar hervir media hora a fuego suave.

Colar y añadir el caldo a los garbanzos.
Sofreír la cebolla, la media guindilla y los pimientos con una hoja de laurel.
Agregar el pimentón y la salsa de tomate frito.
Dejar cocer a fuego medio dos minutos y añadir a los garbanzos.

Saltear en una sartén ligera de aceite, las almejas con el ajito picado y un poco de vino.
Añadir a los garbanzos y ajustar la sal.
Antes de servir, incorporar los langostinos al guiso.
Emplatar con un poquito de perejil picado.

EMPLATAR



SOLOMILLO IBÉRICO CON QUESO DE CABRA Y MANZANA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *POZO ALCÓN - JAÉN*

INGREDIENTES



- 600 gr. de solomillo ibérico
- 200 gr. de queso de cabra al tomillo
- 2 manzanas
- 1 cebolla
- 100 gr. bacón en lonchas
- 4 patatas medianas cocidas.
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 yemas
- 1 vaso de nata.
- 1 vaso de jugo de carne
- nueces peladas
- aceite de oliva, sal y pimienta.

PROCESO

Limpiar el solomillo y cortar en medallones.
Envolverlos con lonchas de bacón.
Descorazonar las manzanas y cortar en rodajas.
Dorar estas rodajas con un poco de aceite.
Dorar los medallones de solomillo y bacon y salpimentar.
En una bandeja de horno engrasada colocar la manzana.
Sobre ésta poner queso de cabra.
Y sobre el queso de cabra disponer el solomillo.

Pasar las patatas cocidas por el pasapurés.
Mezclar con la mantequilla y las yemas de huevo.
Salpimentar.
Colocar en la bandeja con los solomillos.
Terminar al horno: 180º C. durante 10 minutos.
Sofreír la cebolla picada.
Añadir queso de cabra y la nata.
Dejar cocer unos minutos.
Terminar la salsa con jugo de carne, nueces, sal y pimienta.

EMPLATAR



PASTEL DE BERENJENAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *EL EJIDO - ALMERÍA*

INGREDIENTES



- 2 berenjenas
- 4 lonchas de jamón Ibérico
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 100 gr. de setas de cardo
- 6 dientes de Ajo
- 50 gr. de queso rallado
- 2 cucharas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 5 huevos
- ½ vaso de tomate frito
- ½ litro de leche
- ½ litro de nata
- Orégano
- Tomillo fresco
- Aceite de Oliva Virgen extra, Sal y Pimienta

PROCESO

Sofreír en aceite de oliva la cebolla, el ajo, el puerro y el tomillo.
Añadir las berenjenas troceadas.
Cuando el refrito está en su punto incorporo la nata.
Ajustar de sal y pimienta y dejar cocer.
Incorporar el jamón picado.
Batir los huevos y mezclar con todo lo anterior.
Colocar en un molde y meter al horno en baño María (1 hora/ 120ºC)

Rehogar dos dientes de ajo en la mantequilla.
Añadir las setas de cardo en pequeños dados.
Incorporar la harina y mezclar.
Añadir la leche, sal y pimienta.
Mantener al fuego hasta conseguir una bechamel fina e incorporar la salsa de tomate.
Reservar.
Derretir el queso rallado en una sartén antiadherente, hasta dorar.
Apartar, escurrir y espolvorear con orégano.

EMPLATAR



COCIDO ANDALUZ

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BENAOJÁN - MÁLAGA*

INGREDIENTES



- ½ Kg. de garbanzos
- ¼ Kg. de judías verdes
- ¼ Kg. de calabaza
- 1 muslo de pollo
- 200 gr. de carne de morcillo de vaca
- 200 gr. de chorizo y morcilla
- 100 gr. de tocino
- ¼ de tocino añejo
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 1 diente de Ajo
- 8 láminas de Pasta Brick
- vinagre de Jerez
- comino molido
- hierbabuena
- aceite de Oliva, sal y Pimienta

PROCESO

Poner, en agua fría, toda la carne y llevar a ebullición.
Añadir los garbanzos y esperar que hierva.
Cocer lentamente 1 hora. Des espumando.
Hacer un refrito con aceite de oliva, cebolla picada, ajo entero y pimentón.
Añadir el refrito al cocido, reservando el diente de ajo.
Dorar los pedazos de calabaza e incorporarlos también
Incorporar las patatas troceadas al cocido.
Limpiar las judías verdes, córtalas y añadirlas también.
Ajustar de sal
Dejar cocer a fuego lento por 40 minutos.

Hacer un majado con calabaza, el diente de ajo, comino, hierbabuena, vinagre y sal.
Reservarlo.
Desmenuzar la carne del cocido, sin el tocino añejo, y mezclar en un bol.
Hacer rulos con la pasta brick y la mezcla de carnes.
Dorar los rulos con un poco de aceite de oliva.

EMPLATAR



HABAS CON ALCACHOFAS Y HUEVOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BONARES - HUELVA*

INGREDIENTES



- 400 gr. habas verdes desgranadas
- 4 alcachofas
- 100 gr. bacón
- 2 dientes de ajo
- 2 cebolletas
- 4 huevos
- 1 cuchara de Harina
- 2 vasos de caldo de Pollo
- Perejil fresco
- Aceite de Oliva, Sal y Pimienta

PROCESO

Desgranar las habas y limpiar las alcachofas.
Reservarlas en agua fría con perejil.
Picar el bacón, el ajo y la cebolleta y sofreír.
Añadir la harina y el caldo de pollo.
Llevar a ebullición.
Incorporar las habas y las alcachofas en cuartos.
Ajustar de sal y pimienta.
Dejar hervir 10 minutos y reservar.

Engrasar el plástico con aceite.
Disponer el contenido del huevo sobre el plástico.
Salpimentarlo.
Anudar y cocer en agua hirviendo 4 minutos.
Reservar
Cocinar el bacón crujiente en el microondas.

EMPLATAR



ATÚN ROJO CON CHIPIRONES Y ESCABECHES

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BARBATE - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 400 gr. Atún rojo
- 8 chipirones
- 5 tomates
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 3 dientes de Ajo
- 12 espárragos verdes
- 1 vaso de Vino blanco
- 2 cucharas de Vinagre de Jerez
- 2 cucharas de Azúcar
- Laurel
- Albahaca fresca
- Aceite de Oliva, Sal y Pimienta.

PROCESO

Pelar y trocear los tomates.
Sofreír un poco el tomate con aceite de oliva.
Añadir ajo laminado y albahaca picada.
Corregir con azúcar y salpimentar.
Dejar cocinar durante 15 minutos y reservar.
Sofreír la cebolla cortada en juliana con aceite y azúcar.
Dejar a fuego lento 15 minutos y reservar.
Trocear al gusto la cebolla, el ajo y la zanahoria.
Rehogarlos con aceite y laurel.
Incorporar el vino blanco, el vinagre y salpimentar.
Dejar cocer 10 minutos.

Pasar por la batidora el escabeche.
Reservar.
Dorar los chipirones y los espárragos verdes con poco aceite.
Salpimentar y apartar.
Cortar el atún en dados y dorar en la misma sartén con aceite de oliva.
Salpimentar.

EMPLATAR



CORDERO GUISADO EN RAGOUT CON HONGOS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *CAÑETE DE LAS TORRES - CÓRDOBA*

INGREDIENTES



- ½ Kg. Pierna de cordero deshuesado
- 100 gr. de boletus edulis
- 1 Cebolla roja
- 2 Zanahorias
- 6 dientes de ajo
- 1 Pimiento rojo
- ½ Apio
- 4 patatas medianas
- 100 gr. Judías verdes
- Harina
- 1 copa de vino tinto
- 1 copa de Pedro Ximénez
- 1 vaso de jugo de carne
- 1 cuchara de pimentón dulce
- Tomillo fresco
- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

PROCESO

Salpimentar y enharinar los trozos de cordero.
Dorarlos en una cacerola con aceite de oliva.
Picar y añadir la cebolla, zanahoria, ajo, pimientos y apio.
Incorporar el Boletus Edulis, el tomillo y sofreír.
Añadir el Pimentón dulce y cubrir con el vino tinto y el Pedro Ximénez
Dejar reducir el vino.

Verter el caldo de carne.
Salpimentar y dejar cocer por 40 minutos.
Cortar la patata en pequeños daditos y freír.
Cortar las judías verdes en tiras muy finas.
Saltear las tiras con muy poco aceite, ajo laminado y salpimentar.

EMPLATAR



ARROZ CALDOSO DE PESCADO Y MARISCO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ISLA MAYOR - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 300 gr. de Arroz
- 2 Chocos
- 100 gr. de Rape limpio
- 100 gr. de Bacalao
- 100 gr. de Gambas
- Almejas
- 6 dientes de Ajo
- 1 Puerro
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento rojo
- 2 Ñora
- 1 vaso de salsa de Tomate
- 2 vasos de Vino Blanco
- 2 cucharadas de Pimentón dulce
- Azafrán en hebras
- Perejil
- Laurel
- Aceite de Oliva, Sal y Pimienta

PROCESO

Tostar el azafrán y las cáscaras de las gambas.
Añadir el vino blanco, las ñora y reducir.
Cubrir con agua y un poco de sal.
Dejamos hervir suave durante ½ hora.
Rehogar puerro, ajo, pimientos y laurel.
Incorporar el choco limpio y troceado.

Añadir el pimentón dulce y la salsa de tomate.
Incorporar el arroz (3 vasos)
Lo sofreímos brevemente y añadir el caldo (2 ½ de caldo por 1 de arroz).
Con la batidora, hacer una salsa con 4 cucharadas de aceite, 2 dientes de ajo y perejil.
Reservar la salsa hasta el final.
Añadir las almejas y el rape troceado.
Finalmente, añadir el bacalao en pedazos y las gambas limpias.

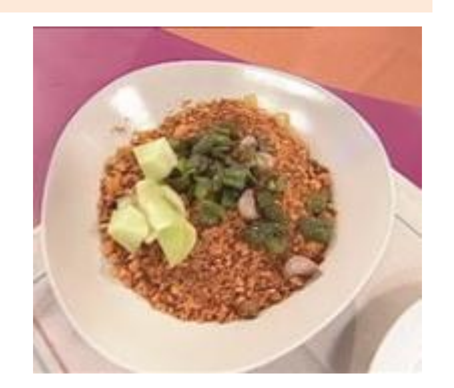
EMPLATAR



MIGAS DE PAN DE ALFÁCAR CON MELÓN Y PATO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ALFÁCAR - GRANADA*

INGREDIENTES



- 1 Kg. de Pan
- 2 Pechugas de Pato
- 1 Melón Cantaloup
- 100 gr. de Chorizo ibérico
- 8 dientes de Ajo
- 4 Pimientos verdes
- 4 huevos
- 1 vaso de agua
- Perejil fresco
- Aceite de Oliva, Sal y Pimienta

PROCESO

Cortar el pimiento en dados.
Dorar los ajos enteros y el pimiento con aceite. Reservar.
Picar la miga de pan y rociarla con agua con sal..
Remover para deshacer la miga y dejar reposar.
Cortar el chorizo en pequeños dados.
En la misma cacerola de los pimientos, dorar el chorizo y reservar.
Añadir la miga de pan y comenzar a mover.
Sofreír el pan durante 30 minutos.

Cortar el melón en forma de anillo.
Cocer un huevo en agua hirviendo 4 minutos.
Apartar y reservar.
Dorar la pechuga de pato por ambos lados.
Cortar en finas lonchas.

EMPLATAR



BERENJENAS GRATINADAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *AYAMONTE - HUELVA*

INGREDIENTES



- 300 gr. de melva en aceite de oliva
- 2 berenjenas
- 2 cebollas
- 1 lata de pimientos de piquillo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 vasos de tomate frito
- 1 huevo cocido
- Queso para gratinar
- Tomillo

PROCESO

Cortar las berenjenas longitudinalmente por la mitad. Hacerles unos cortes, salar y cubrir con plástico.
Introducir en el microondas 10 minutos a máxima potencia.
Dejar enfriar.
Picar una cebolla y rehogarla en aceite de oliva con dos dientes de ajo laminados.
Retirar la carne de las berenjenas, picarla y añadirla a la sartén junto con un vaso de tomate frito, tomillo y el huevo cocido picado.
Salpimentar y reservar.
Hacer dos salsas de pimientos rehogando en dos cazos diferentes: media cebolla, el pimiento verde picado en uno y los piquillos picados en el otro caso. Cubrir con agua, salar, dejar cocer y triturar ambas salsas.
Engrasar una fuente con aceite y disponer las berenjenas.
Rellenarlas con la melva y nuestro relleno. Rallar abundante queso por encima.
Hornear a 200º C. durante unos 10 minutos.

EMPLATAR



LOMO ASADO AL VINO TINTO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *PRADO DEL REY - CÁDIZ*

INGREDIENTES



- 800 gr. de cinta de lomo
- ½ lombarda
- 4 manzanas rojas
- 1 litro de vino tinto
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de mantequilla
- Azúcar
- Tomillo

PROCESO

Cortar la lombarda en tiras finas y rehogar brevemente con aceite de oliva.

Añadir una pizca de azúcar y cubrir con vino tinto. Dejar cocinar a fuego suave hasta que se haya evaporado casi todo el vino.

Salpimentar el lomo de cerdo, espolvorearlo con tomillo y dorarlo en una sartén.

Disponerlo en una bandeja de horno y asarlo 50 minutos, 25 minutos por cada lado.

Sacar el lomo del horno. Apartarlo y desglasar la bandeja con un vaso de vino tinto.

Colar este vino en un cazo y dejar que hierva. Añadirle el caldo de carne y dejar hervir suavemente. Disolver una cucharada de maicena en agua y añadir a la salsa para espesar.

Lavar bien las manzanas. Cortarlas en gajos con piel y saltearlas al fuego con mantequilla, un poco de sal y pimienta. Apartar y reservar.

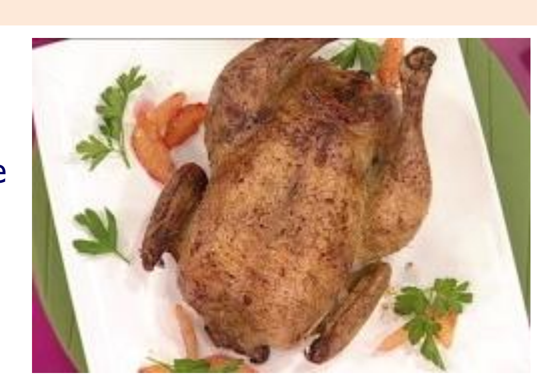
EMPLATAR



POLLO A LA NARANJA

LUGAR DE PROCEDENCIA: *BRENES - SEVILLA*

INGREDIENTES



- 1 pollo
- 6 naranjas sanguineli
- 1 batata
- 1 vaso grande de licor de naranja
- 1 cucharada de vinagre
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 vaso de caldo de carne
- 2 cucharaditas de maicena
- Laurel

PROCESO

Salpimentar el pollo y dorarlo ligeramente en una sartén con mantequilla.

Apartarlo del fuego y rellenarlo con una naranja cortada en cuartos y una hoja de laurel. Disponerlo en una fuente engrasada e introducir al horno 1 hora a 180º C.

Verter sobre la mantequilla el licor de naranja, el vinagre y el caldo de carne.

Exprimir el zumo de dos naranjas e incorporarlo a la salsa. Salpimentar y dejar hervir suavemente.

Pelar las naranjas y separar los gajos.

La mitad de los gajos los partiremos en dos y los incorporaremos a la salsa.

La otra mitad la reservamos para decorar.

Diluir la maicena con un poco de agua. Verter sobre la salsa y volver a llevar a ebullición, batiendo continuamente.

Bajar el fuego y cocinar unos minutos hasta que espese.

Pelar y cortar la batata en bastones. Freírlas como si fuesen patatas. Apartar y salar.

EMPLATAR

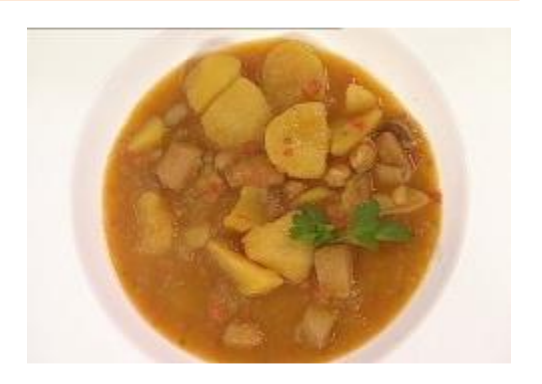


JIBIA GUISADA CON PATATAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ADRA - ALMERÍA*

INGREDIENTES

- 2 Kg. de patatas
- 1 Kg. de jibia
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 5 dientes de ajo
- 1 tomate grande
- 1 copa de vino blanco
- 2 litros de caldo de pescado
- Especias: (Pimentón dulce, azafrán, comino y laurel)



PROCESO

Picar la cebolla, el pimiento rojo y el ajo. Rehogarlos con una hoja de laurel.

Añadir el tomate troceado y una cucharada de pimentón dulce.

Dejamos freír el tomate.

Limpiar y cortar la jibia en dados e incorporarlo a las verduras.

Incorporar una copa de vino blanco y seguidamente, el caldo de pescado.

Pelar las patatas, trocearlas y añadirlas al guiso junto con el azafrán y el comino.

Dejar cocer hasta que las patatas y la jibia estén tiernas.

EMPLATAR



ESTOFADO DE VENADO

LUGAR DE PROCEDENCIA: *ANDÚJAR - JAÉN*

INGREDIENTES



- 1,5 Kg. de venado
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 patatas
- 3 dientes de ajo
- 2 vasos de vino tinto
- Una copa de coñac
- Perejil, laurel, tomillo y pimentón dulce.

PROCESO

Trocear la carne en dados y sazonar.

Para el adobo de Andújar triturar 3 dientes de ajo, perejil, pimienta en grano, una cucharada de pimentón, 2 vasos grandes de vino tinto, una copa de coñac y ½ vaso de aceite de oliva virgen extra.

Disponer la carne de venado junto con la marinada.

Agregar 2 hojas de laurel y tomillo, mover bien y tapar.

Dejaremos reposar entre dos y tres días al frío.

Escurrir el adobo, reservando el líquido de la marinada.

Enharinar la carne y dorarla en una cacerola con aceite.

Apartar la carne y, en el mismo aceite, rehogar 2 cebollas picadas y dos zanahorias en rodajas.

Devolver la carne a la cacerola y cubrir con el líquido de la marinada y con el caldo de carne.

Dejamos cocer hasta que el venado este tierno y la salsa haya reducido.

Cortar las patatas en bastones y freír.

EMPLATAR



PRESA IBÉRICA CON SALSA DE PASAS

LUGAR DE PROCEDENCIA: *EL BORGE - MÁLAGA*

INGREDIENTES

- 100 gr. de pasas
- 800 gr. de presa ibérica
- 3 cebollas
- 4 patatas
- 200 gr. de setas
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 vaso de vino dulce
- 1 vaso de nata
- 50 gr. de piñones



PROCESO

Cortar dos cebollas en rodajas y cubrir la base de una fuente

Pelar y cortar las patatas en rodajas y extender, junto con las setas enteras, sobre la cebolla.

Verter aceite de oliva, añadir 1 vaso de caldo de carne y salpimentar.

Hornear a 185º C. durante 25 minutos.

Eliminar los excesos de grasa de la carne, bridarla y disponerla en un bol.

Salpimentar e incorporar la mitad de las pasas, el vino dulce y un chorrito de vinagre. Cubrir y dejar marinar.

Picar 1 cebolla y sofreírla.

Añadir la marinada y dejar reducir.

Triturar la salsa y colarla.

Añadir la nata, el resto de pasas y los piñones.

Dorar las piezas de carne al fuego, disponerla sobre la fuente que tenemos en el horno y dejar cocinar por 20 minutos.

EMPLATAR





Blogs.canalsur/cometelo.es

